METAFOR TERAPİ

PSİKOTERAPİDE DANIŞAN TARAFINDAN OLUŞTURULAN METAFORLARIN KULLANIMI

RICHARD R. KOPP, Ph. D

Çeviri Editörü: Bircan Kırlangıç Şimşek



Bilim ve Sanat





METAFOR TERAPİ

Psikoterapide Danışan Tarafından Oluşturulan Metaforların Kullanımı

RICHARD R. KOPP, Ph. D

Çeviri Editörü: BİRCAN KIRLANGIÇ ŞİMŞEK



Bilim ve Sanat



BİLİM VE SANAT YAYINLARI

Yayın Yönetmeni: Mehmet Öz
Yayın Kurulu: Bircan Kırlangıç Şimşek, Tülin Kuşgözoğlu, Mehmet Öz

ISBN 978-975-7298-91-5
1. Basım Ocak 2021 (1500 adet)

ANKYRA Reklam Tanıtım Hizmetleri Tic. Ltd. Şti.®
Kayaş Mah. 19 Mayıs Bul. No: 693/A-B-C
Mamak-Ankara Tel: 312 3727938
bilimvesanatyayinlari@gmail.com
Sertifika No: 36031

Basımevi
Koza Yayın Dağıtım Sanayi ve Ticaret AŞ
Cevat Dündar Caddesi No: 139 Ostim-Ankara
Sertifika No: 45553

Richard Royal Kopp

15 Mayıs 1942 yılında New York'ta doğan yazar, 1960'ta California'ya taşınır. California Üniversitesinden mezun olduktan sonra, Chicago Üniversitesi'nde yüksek lisans ve doktora programlarını tamamlayarak California'ya döner.

Ünlü bir Adleryen psikolog ve yazar olan Richard Royal Kopp, California Profesyonel Psikoloji Okulu'nda (CSPP) profesör olarak görev yapmanın yanı sıra Uluslararası Adlerian Yaz Okulları ve Enstitüleri Komitesi (ICASSI) Öğretim Üyesi görevini de yürütür.

Özel muayenehanesinde Klinik Psikolog olarak çalışmasını da sürdüren Dr. Kopp, Bireysel Psikoloji: The Journal of Adlerian Theory, Research alanında danışmanlık editörlüğü ve Profesyonel psikoloji: Research and Practice and The Journal of Family Psikoloji dergisinde hakemlik yapmıştır aynı zamanda.

Oldukça verimli geçen yaşamının son 30 yılında dyalize bağlı kalması, ailesi ve arkadaşlarıyla hoş ortamlar yaratarak, gitarıyla kendi eseri olan mizahi parçalar çalarak, çokça seyahatlere çıkarak yaşama sevincini engelleyemedi.

Alanında yeni sesler bırakan Dr. Kopp 23 Temmuz 2012 yılında yetmiş yaşındayken yaşama sessizce veda etti. Ve vasiyeti üzerine cenaze töreni yapılmadı.

Çeviri Grubu/kurulu

Editör:

Psikodramatist, Eğitici, Süpervizör Bircan Kırlangıç Şimşek

2008 -2020 yılları arasında Dr. Abdülkadir Özbek Psikodrama Enstitüsü başkanlığı, FEPTO (Federation of European Psychodrama Training Organisation), 2007-2020 yılları arasında Genel Müdürlüğünü yaptı.

Psikodrama Dernekleri Federasyonunun ve Ankara Psikodrama Derneğinin kurucu başkanıdır.

Abdülkadir Özbek Psikodrama Derneği kurucu başkanı ve halen başkanı ve delegesidir.

Şiir ve Diğer Yazın sanatları ile Psikoterapi Derneği kurucu başkanı ve halen başkanıdır.

Türk Psikologlar Derneği ve Türkiye Grup Psikoterapileri Derneği Yönetim Kurullarında görev yaptı. Dans Terapileri Derneği Onursal üyesidir.

Kitap olarak eserler: Yaratıcılık Özgürlüktür, Cumhuriyetle Büyüyen Kadın: Neriman Samurçay, Üstün Dökmen'le Psikodrama Sandalıyla Nehirde, Kapı, Selvinin Dalları, Kemal Abi.

Editör olarak

– Psikodrama, Artı Gerçeklik ve İyileştirme Sanatı

– Ayrıca, psikodrama ile ilgili 8 kitabın dilimize kazandırılmasında ve Psikodrama Terimleri Sözlüğünün yayınlanmasında koordinasyon görevi yaptı.

'Canlı Şiir', 'Besleyen Gölge', 'Ötekinde Ben' , 'Döşelek' ve daha pek çok tekniği psikodramaya kazandırdı. Çalışmalarında kültürel unsurlarla terapiyi buluşturan çalışmaları dikkat çekicidir. Ayrıca, uluslararası katılımlı Grup Psikoterapileri Kongresinde pek çok kez düzenleme kurulunda çeşitli görevlerde bulundu. 45. Uluslararası Bergama Kongresinin Başkanlığını üstlendi.

Ankara psikodrama günlerinin başlatıcı ve ilk kez yapılan Ankara Psikodrama Haftasının fikir sahibi ve eşbaşkanı oldu.

Çeviri Kurulu /Ekibi (alfabetik)

Arş. Gör. Ahmet Togay

Lisans eğitimini Ege Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık programında 2012 yılında tamamlamıştır. Yüksek lisans derecesini Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Psikolojik Danışma ve Rehberlik tezli yüksek lisans programından 2016 yılında almıştır. Doktora eğitimini Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık programında sürdürmektedir. 2012-2013 yılları arasında Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı rehberlik araştırma merkezinde psikolojik danışman olarak görev yapmıştır. 2015 yılından bu yana Çukurova Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı'nda araştırma görevlisi olarak çalışmaktadır. Dr. Abdulkadir Özbek Psikodrama Enstitüsü'nde İleri Aşama Psikodrama eğitimine devam etmektedir.

Arş. Gör. Ebru Güç

Siirt Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünde araştırma görevlisi olarak çalışmaktadır. Pamukkale Üniversitesi'nde lisans eğitimini, Ankara Üniversitesi'nde Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık anabilim dalında yüksek lisans eğitimini tamamlamıştır. Ankara Üniversitesi'nde aynı anabilim dalında doktora (tez aşaması), Abdülkadir Özbek Psikodrama Enstitüsü bünyesinde ise İleri Aşama Psikodrama eğitimine devam etmektedir. Akademik çalışma alanları arasında yardım arama, kendini damgalama, süpervizyon ve metaforlarla ilgili çalışmalar yer almaktadır.

Uzm. Psikolog ve Aile Danışmanı Elçin Baykal Kök

Lisans eğitimini Hacettepe Üniversitesi Psikoloji bölümünde yüksek lisans eğitimini Ege Üniversitesi'nde tamamlamıştır. Abdülkadir Özbek Psikodrama Enstitüsü bünyesinde Psikodrama İleri Aşama Eğitimine devam etmektedir. Aynı zamanda Dans Terapisi eğitim ve süpervizyonuna devam etmekte olup, Dans Terapileri Derneği yönetim kurulu başkan yardımcılığını yürütmektedir. Özel bir aile danışma merkezinde yetişkin, ergen ve çocuklara yönelik bireysel, çift ve grup çalışmaları yürütmektedir.

Arş. Gör. Elif Gülçin Çelik Ateş

Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı'nda ÖYP kapsamında görev yapan araştırma görevlisi olarak çalışmaktadır. Lisans eğitimini Karadeniz Teknik Üniversitesi'nde tamamlamış, lisansüstü eğitimine Ankara Üniversitesi'nde devam etmektedir. Örebro Üniversitesi Gelişim Araştırmaları Merkezi'nde misafir araştırmacı olarak bulunmuştur. Bilişsel ve Davranışçı Terapi Süpervizyon Eğitimi (50 saat) almış, Abdülkadir Özbek Psikodrama Enstitüsü'nde İleri Aşama öğrencisi olarak eğitim almaya devam etmektedir. Güncel çalışma alanları arasında ana-baba kontrol davranışları, ergen iyi oluşu, süpervizyon, danışman eğitimi ve psikodrama uygulamaları bulunmaktadır.

Dr. Öğretim üyesi, Psikodramatist Esra Porgalı Zayman

2008 yılında Elazığ Fırat Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden mezun oldu. Uzmanlık eğitimimi 2009-2014 yılları arasında Malatya İnönü Üniversitesi Turgut Özal Tıp Merkezi Psikiyatri Anabilim Dalında tamamladı. Mecburi hizmetimi 2014-2016 yılları arasında Elazığ Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hastanesi'nde tamamladıktan sonra 2016 yılında Malatya İnönü Üniversitesi Turgut Özal Tıp Merkezi Psikiyatri Anabilim Dalı'nda Doktor Öğretim Üyesi olarak göreve başladı. Aynı zamanda Abdulkadir Özbek Psikodrama Enstitüsü'den psikodrama eğitimini 'Psikodramanın Akademisyenlerde Kaygı Düzeyleri ve Stresle Baş Etme Tarzları Üzerindeki Etkisi' başlıklı tezi ile tamamlayarak Psikodramatist oldu. Çalışma ilgi alanları; aile terapileri, cinsel terapiler, adli psikiyatri ve duygu durum bozukluklarıdır.

Dr. Gamze Ülker Tümlü

Lisans eğitimini İnönü Üniversitesi, yüksek lisans eğitimini Hacettepe Üniversitesi, doktora eğitimini ise Anadolu Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alanında tamamlamıştır. 2013'den itibaren Anadolu Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık (RPD) Anabilim Dalı'nda öğretim elemanı olarak görev yapmaktadır. Son yıllarda psikolojik danışman eğitimi ve süpervizyonu, engelli ebeveynlerine psikolojik danışma, grupla psikolojik danışma ve psikodrama uygulamaları konusunda çalışmalar yürüten Gamze Ülker Tümlü, Dr. Abdulkadir Özbek Psikodrama Enstitüsü bünyesinde İleri Aşama Psikodrama eğitimine devam etmektedir.

Uzm. Psikolog. Psikodramatist Hüseyin Gürer

İnönü Üniversitesi Çocuk-Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları AD.'nin poliklinik ve servisinde 2009 yılından beri Psikolog olarak görev yapmaktadır. Psikoloji lisansını 2009 yılında Dicle Üniversitesi'nde, yüksek lisansını İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü'nde Sinirbilim alanında 2019 yılında tamamlamıştır. Psikoterapi eğitimini Abdülkadir Özbek Psikdrama Enstitüsü'nde 2019 yılında 'İlkokula Başlarken Uyum Sorunu Görülen Çocuklarda Psikodrama'nın Ayrılık Kaygısı Üzerine Etkisi' başlıklı tezi ile tamamlamıştır. 2009 yılından beri çalıştığı kurumda çocuk, ergen ve yetişkinlerle psikodrama grupları yönetmekte, özgül öğrenme güçlüğü olan bireylere eğitimsel terapiler vermekte, psikometrik değerlendirme, oyun terapisi ve bebek ruh sağlığı polikliniği hizmeti vermektedir.

Arş. Gör. İrem Şahin Yoluk

Lisans eğitimini Hacettepe Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık programında 2015 yılında tamamlamıştır. Yüksek lisans derecesini Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikolojik Danışma ve Rehberlik tezli yüksek lisans programından 2018 yılında almıştır. Doktora eğitimini Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Bölümü

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık programında sürdürmektedir. 2015 yılından bu yana Çukurova Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı'nda araştırma görevlisi olarak çalışmaktadır. 2018 yılında ve temel aşama eğitimini tamamladığı Dr. Abdulkadir Özbek Psikodrama Enstitüsü'nde İleri Aşama Psikodrama eğitimine devam etmektedir.

Uzm. Psikolog. Psikodramatist İsmail Reyhani

İnönü Üniversitesi Turgut Özal Tıp Merkezi Psikiyatri servisinde Psikolog olarak çalışmaktadır. Dicle Üniversitesinde Psikoloji lisansını, İnönü Üniversitesinde yüksek lisansını Nöroloji Anabilim dalında Sinirbilim alanında tamamlamış ve Eskişehir Osmangazi Üniversitesinde aynı anabilim dalında doktora öğrencisidir. Abdülkadir Özbek Psikodrama Enstitüsü bünyesinde '6-7 Yaş Grubundaki Uyum Sorunu Gösteren 1. Sınıf Öğrencilerinin Duygusal, Sosyal ve Davranışsal Sorunlarının Psikodramayla Çalışılması' başlıklı tezi ile psikodrama eğitimini tamamlamıştır. İlgi duyduğu alanlar arasında anksiyete, travma sonrası stres bozukluğu, sınav kaygısı, kişiler arası ilişkilerde uyum, kabul-kararlılık ve içselleştirme çalışmaları yürütmektedir.

Sosyal Hizmet. Uzmanı Kıymet Çatak

İktisatçı, öğretmen ve sosyal hizmet uzmanı. Uzun yıllar Ank. Büyük Şehir Bld. Sağlık ve Sosyal Hizmetler Daire Başkanlığının çeşitli birimlerinde dezavantajlı guruplarla çalıştı. 2005 - 2017 yılları arasında Aile Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığına bağlı, il müdürlüğü, çocuk yuvası, yetiştirme yurdu, çocuk destek merkezi, huzurevi gibi merkezlerde gerek meslek elemanı gerekse yönetici olarak kadın, çocuk, yaşlı ve toplumla birebir çalışmalar yaptı. Kadınlar ve korunmaya muhtaç çocuklar alanında çeşitli çalışmaları bulunup, yüksek lisans çalışmasını da engelli çocuğa sahip ailelerin evlilik doyumu üzerine yapmıştır. Avrupa'nın çeşitli yerlerinde ve Finlandiya'da bulunarak, buradaki sosyal hizmet uygulamaları takip etti. Aile Da-

nışmanlığı, İlişki ve Evlilik Eğitimleri yanı sıra halen Abdulkadir Özbek Psikodrama Enstitüsünde İleri Aşama eğitimi devam etmektedir. CIF-Sosyal Hizmet Alanında Çalışanlar Derneği ve Sosyal Hizmet Uzmanları Derneği üyesidir. Hayali Türkiye'de yaşlılara yönelik "BEN GÜNEŞIM" projesini hayata geçirmektir.

Uzm. Klinik Psikolog Merve Cesur Altıntaş

Psikoloji lisans ve Klinik Psikoloji yüksek lisans eğitimini Ankara Üniversitesi'nde tamamlamıştır. Aynı üniversitede Klinik Psikoloji programında doktora eğitimine ve Dr. Abdülkadir Özbek Psikodrama Enstitüsü'nde İleri Aşama Psikodrama eğitimine devam etmektedir. Ankara Üniversitesi Psikoloji bölümünde araştırma görevlisi olarak çalışmaktadır. Güncel olarak travma psikolojisi, oyun terapisi ve psikodrama alanlarında akademik çalışmalarını ve uygulamalarını sürdürmektedir.

Uzm. Dr. Merve Cura

Tıp doktoru, uzman çocuk ve ergen psikiyatristidir. Necmettin Erbakan Üniversitesi Meram Tıp Fakültesi'nden mezuniyetinin ardından, aynı fakültede Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı'nda uzmanlık eğitimini almıştır. Çocuk ve Ergenler için Bilişsel Davranışçı Terapi eğitimini tamamlamış, halen Abdülkadir Özbek Psikodrama Enstitüsü bünyesinde Temel Aşama Psikodrama eğitimine ve Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Derneği'nde Psikodinamik Yönelimli Psikoterapi eğitimine devam etmektedir. Aynı zamanda Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü'nde Din Sosyolojisi alanında yüksek lisansını sürdürmektedir.

Öğr. Gör. Nilüfer Uyar

Anadolu Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik merkezinde öğretim görevlisi olarak çalışmaktadır. Hacettepe Üniversitesinde lisansını, Anadolu Üniversitesinde yüksek lisansını Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim dalında tamamlamış ve Hacettepe Üniversitesinde aynı anabilim dalında doktora (tez aşaması), Abdülkadir Özbek Psikodrama Enstitüsü bünyesinde ise İleri Aşama Psikodrama eğitimime devam etmektedir. İlgi duyduğu alanlar arasında akademik erteleme, romantik ilişkiler ve uyum yer almakta ve özellikle genç yetişkin-yetişkin bireylerle bireyle ve grupla psikolojik danışmalar yürütmektedir.

Arş. Gör. Nurgül Certel

Nurgül Certel lisans derecesini 2013 yılında Hacettepe Üniversitesi Sosyal Hizmet Bölümü'nden almış, 2016 yılında ise Kocaeli Üniversitesi Sosyal Hizmet böümünden master derecesini almıştır. 2016 yılından bu yana yine aynı bölümde Hacettepe Üniversitesi'nde doktora eğitimine devam etmektedir. Abdülkadir Özbek Psikodrama Enstitüsü'nde Temel Aşama öğrencisidir. Aynı zamanda Kocaeli Üniversitesi Sosyal Hizmet bölümünde araştırma görevlisi olarak çalışmaktadır. Çalışma ilgi alanları koruyucu aile sistemi, uluslararası göç, erkelik ve toplumsal cinsiyet çalışmalarıdır.

Dr. Öğr. Üyesi, Psikodramatist Yağmur Ulusoy

İnönü Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı'nda Dr. Öğretim Üyesi olarak çalışmaktadır. Lisans eğitimini 2003-2007 yılları arasında İnönü Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı'nda; yüksek lisans eğitimini 2007-2010 yılları arasında, doktora eğitimini 2010-2015 yılları arasında Çukurova Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı'nda tamamlamıştır. Psikodrama eğitimini 2012-2016 yılları arasında Dr. Abdülkadir Özbek Psikodrama Enstitüsü'nde ' Psikodramanın Halk Eğitim Merkezindeki Kadın Kursiyerlerin Karşılıklı Bağımlılık, Kendini Gerçekleştirme ve Problem Çözme Becerilerini Algılayışları Üzerindeki Etkisi' başlıklı teziyle tamamlamıştır. Kadın cinsiyet rolleri, karşılıklı bağımlılık, psikolojik test geliştirme ve uyarlama araştırma

alanları; psikodrama, grupla psikolojik danışma ve psiko-eğitim gruplarını yönetme ise uygulama alanları arasındadır.

Uzm. Psikolog Yasemin Demirtaş

İstanbul Üniversitesi Psikoloji bölümü'nden 2010 yılında lisans derecesini aldı. 2019 yılında İnönü Üniversitesi'nde Sinirbilim yüksek lisansını tamamladı. İnönü Üniversitesi Turgut özal Tıp Merkezi Nöroloji Anabilim Dalı'nda Uzman Psikolog olarak çalışmaktadır. Abdulkadir Özbek Psikodrama Enstitüsü tez aşama öğrencisidir. İlgi alanları nöropsikiyatrik hastalıklar, yetişkin terapisi ve aile terapileridir.

ÇEVİRİ EDİTÖRÜNÜN ÖNSÖZÜ

Metafor Terapi kitabını 2016'da İthaca'da bir kitapçıda ikinci el olarak görüp almıştım. Sadece gözden geçirmeyle bile heyecanlanmıştım. Gerek ruh sağlığı alanında, gerek metaforlarla ilgilenen herkes için bir baş ucu kitabı olduğu izlenimim olmuştu. Yaşamının son otuz yılını böbrek hastalığı, diyalizle geçiren Richard R. Kopp'un yaşama veda etmeden bizlere böyle değerli bir eser bırakmış olmasını oldukça anlamlı buluyor ve kendisine teşekkür ediyorum.

Psikoterapide metaforların kullanılmasını, insanın, insanlık tarihi boyunca her bireyde saklı hazinelerinden yararlanarak yeniden keşfetmesi, bu keşif aracılığıyla filogenetik özelliklerini fark edip etkinleştirerek kendini onaracak, geliştirecek şekilde yeniden oluşturması, dönüştürmesi olarak özetleyebiliriz. Başka bir deyişle onarılma ve gelişme süreci, her bireyin en eski atalarıyla, tüm canlılarla, doğayla bağ kurmasına aracılık ederek canlıların ortak havuzunda bütünlüğünü sağlarken filogenetiğini ve yanı sıra bilinçaltının gündelik yaşamı zorlaştıran karanlıklarını aydınlatarak kendini iyileştirmektir.

Bu ve benzeri nedenlerle son yıllarda terapistler giderek artan bir ilgiyle psikoterapi uygulamalarında metaforlardan yararlanmaktadırlar. Ancak, her biri kendi tarzında ve çoğu kez dolambaçlı yollardan geçerek ve de zorluklarıyla daha çok kendi başlarına üstesinden gelmeye çalışarak ilerlemektedirler. Yazılı materyaller giderek artsa da Metafor Terapi kitabında olduğu kapsam ve içerikte bir yayın dilimizde henüz yoktur. Bilebildiğimiz kadarıyla başka dillerde de bu kitap değerinde yayın yoktur.

Richard R. Kopp, terapistlerin hangi okuldan, yaklaşımdan olursa olsun insanlığın bu gücünden bilimsel bir şekilde nasıl yararlanılabileceklerinin anahtarlarını sunmaktadır. Anahtarlarla açılan kapılardan terapistin ve danışanın güvenli bir şekilde ilerlemelerinin yolunu da göstermektedir. Olgu örneklerin-

de olası müdahale seçenekleri, eleştirel yaklaşımları ile okurun bakış açısını geliştirmektedir. Böylece, danışan yeni metaforlar da oluşturarak geçmiş ve geleceği arasında yeni ve işlevsel bağlar kurmayı deneyimleyerek hem kendi özgür yaşamını kuracak, hem de canlıların ortak buluşma alanına kendinden eklemeler yapabilecektir.

Bu bakış açısıyla Metafor Terapi kitabı ülkemizde ruh sağlığı alanı başta olmak üzere eğitim ve yakın diğer alanlarda çalışan, eğitim alan ya da konuya ilgi duyan herkesin bireysel ve grup çalışmalarında yararlanabileceği ana kaynak, baş ucu rehberi niteliğindedir.

Özellikle Covid - 19'un yaşattığı yalıtılmış zamanlardayız. İnsan yaratısı teknolojinin sağladığı olanaklardan yararlanarak yalıtılmışlığın üstesinden gelmeye çalışıyoruz. Çevrimiçi eğitimler, ruh sağlığı hizmetleri üretiyoruz. Bunları yaparken en çok simge, sembol, metafor gibi insan yaratılarından yararlanıyoruz. Böyle çalışmalar için geniş bakış açısıyla daha da gerekli ve önemli olma işlevine sahip bu eseri muhteşem bir çeviri ekibi dilimize kazandırdı. Her biri birbirinden aydınlık genç psikodrama öğrencileri, mezunları ile çalışmak onur ve mutluluk vericiydi. Özveri ile kısa sürede tamamladıkları çevirilerden yararlanılarak verilecek her hizmette katkıları olacak. Bu durum çokça travmalar yaşadığımız, tanık olduğumuz dünyamızda umut ve ışık kaynağı kanımca. Her birine ayrı ayrı teşekkür ederim.

Ülkemiz ve dünyada evrensel değerler açısından büyük kayıplar yaşanırken ekonomik zorluklarla birlikte iyi ve güzeli yaratma istekliliği ve özverisinde olanların sayısı giderek azalmaktadır. Sayısı azalanlardan, azimle ve kararlılıkla insanlığın değerler hazinesine önemli katkıda bulunan Bilim ve Sanat Yayınları çalışanlarına sayın Mehmet Öz ve Şahin Acar'ın şahıslarında sonsuz teşekkür ederim. Sizlerin cesaret meşaleniz hep yansın ve yolumuzu aydınlatmaya devam etsin dilerim.

Bu yola Ankara'da olan iki dernek olarak çıktık: Abdülkadir Özbek Psikodrama Derneği (AÖPD), adını psikodramayı ülkemize getiren Abdülkadir Özbek hocamızdan almaktadır. Hocamızın ülkemizi aydınlatma işlevini sürdürmesi dileklerimle Yönetim Kurulu üyelerine kararları ve kararlılıkları için teşekkür ederim. İkinci dernek, kurucu başkanı olduğum, Ankara Psikodrama Derneği (APD)'dir. Çeviri süreci, genel olarak dilimize kitap kazandırma hevesimi, özel olarak da Metafor Terapi kitabını kazandırma isteğimi bilen, APD başkanı Tülin Kuşgözoğlu'nun koordinasyonu sayesinde gerçekleşti. Bundan sonra devam edecek çeviri süreçlerinde de aktif katkısı devam edecek olan ve çok fazla zorluğu, engelleri birlikte omuz omuza aştığımız değerli dostum ve arkadaşım Tülin Kuşgözoğlu'nun şahsında APD Yönetim Kuruluna da içtenlikle teşekkür ederim.

Arka Kapak yazısını psikodrama yolculuğuna birlikte başladığımız İnci Doğaner'den istedim ve kabul etti. Dostum İnci Doğaner'le yeni bir işte; yeni rollerimizle birlikte olmak coşku ve mutluluk verici. Nice birlikte yolculuklarımız olması dileklerimle Teşekkür ederim.

Bircan Kırlangıç Şimşek
Abdülkadir Özbek Psikodrama Derneği Başkanı

İÇİNDEKİLER

Önsöz R.J. Corsini

Çeviren: Bircan Kırlangıç Şimşek

Bu önsözde metaforların kullanımıyla dilin bu kullanımının gücünü göstermek uygun olacaktır. Direnç, kişinin (uygulayıcının) yöntemi veya kuramsal yöneliminden bağımsız olarak, psikoterapide yaygın bir sorundur. Terapiye gelenlerin iki tür direnci vardır: bildikleri ve bilmedikleri direnç. Bilinen dirençler, danışanların ortaya çıkması konusunda hassas oldukları sırlarıdır. Bilinçli olarak onlardan bahsetmekten kaçınırlar ve böylece terapilerini sabote ederler. Bilinmeyen dirençler, başarılı bir terapiye engel de olabilecek bilinç dışı bir kaçınma içerir.

Direnç, bir tıkanıklığa / sıkışmaya benzetilebilir. Ormandaki nehirden aşağıya; kereste fabrikasına doğru, çoğunlukla uzunlamasına hızla hareket eden ağaç gövdelerini hayal edin. Yanlamasına dönmüş iki kayaya takılan ve böylece diğer kütüklerin geçişini engelleyen devasa bir ağacı düşünün. Ne yapılabilir? Tıkanıklığa neden olan ana kütüğe ulaşana kadar arkadaki kütükleri birer birer kaldırılabilirsiniz. Ama ilk kütük hemen ve doğrudan kaldırılabilse ne kadar verimli olurdu! Ağaç kesiciler bunu yapar: diğerlerinin nehirden aşağı inmesine izin vermek için rahatsız edici kütüğü havaya uçururlar. Ve terapide, danışanlarımız, dolu ve özgür bir yaşam sürmekten onları alıkoyan

temel konuya gelene kadar mecazi olarak böylesi bir sıkışma içindedirler.

Başka bir metafor kullanırsak; danışanlar, sıklıkla bu "kendilerince bilinmeyen" nedenlerden dolayı, bir fincanın kenarındaki bir karınca gibi hiçbir yere götürmeyen malzemeyi tekrar tekrar keşfederek, belirtilerinin nedenini açıklığa kavuşturmaktan kaçınarak sonsuz bir daire içinde dönüp durabilirler.

Dirençle nasıl başa çıkılır? Sorunların nedenine nasıl ulaşılır? Birçok psikoterapi yaklaşımı, dirençle başa çıkmak için yerleşik yöntemlere sahiptir. Örneğin, Carl Rogers, direnci çözmeyi danışanın anlaşıldığını ve kabul edildiğini hissettiği güvenli bir ortam yaratarak yerli/kendine özgü yaklaşımına bağlıyordu. Yelpazenin diğer ucunda, Albert Ellis, tamamen farklı bir strateji kullanarak aynı hedefe ulaşmaya çalışır - kişinin kavramlarına/anlayışlarına saldırarak.

Richard Kopp, Metafor Terapi'de, meselenin özüne inmek için yenilikçi ve görünüşte basit bir yönteme dikkat çekiyor: danışan ve terapist, dedektifler gibi davranarak, danışanın metaforik dilini keşfedip dönüştürerek gizemin özünü anlamak için ipuçları arıyor. Ne danışan ne de metaforun sırrını bilmeyen biri için fazla önemi ve anlamı olmayan metafor, ancak sır ortaya çıktığında, kişi ve özgürlük arasında duran kapının kilidini açan anahtar oluyor.

Bununla ilgili bir konu 'hemen anı' kavramıyla ilişkilidir. Bu an, terapide her şeyi kontrol eden sinire/bir damara temas edildiği an, bir coşku anı, küçük bir nihai neşe dilimi, parçalayıcı/sarsıcı/bozucu bir anlama anıdır.... İçgörü olarak bilinen şey, aşkın/öte bir değişim noktası, karanlığı ışığa taşımanın bıçak sırtı veya orijinal metaforumuza dönecek olursak, esas kütüğün kaldırıldığı ve her şeyin nehirden aşağı akmasını sağlayan andır.

Terapistin amacı, danışanın bu muhteşem doruk noktasına ulaşmasına yardımcı olmaktır. Ancak bunu başarmak için ne yapacağını bilmelidir. Terapistlerin yararlanabileceği çeşitli yöntemler olsa da bu iyi yazılmış kitap yeni ve değerli bir şey sunmaktadır.

Metafor Terapi, her şeyden önce terapistlerin yeni ve pratik terapötik araçları öğreneceği yararlı bir kitaptır. Dr. Kopp varsayımlarını ve bulgularını, psikanaliz, analitik psikoloji, Ericksonyen hipnoterapi, bilişsel davranış terapisi, Adler'in bireysel psikolojisi, aile sistem terapisi gibi bir dizi ana sistem bağlamında ve tabii ki yaklaşımının diğer birçok sistemle tutarlı olduğunu göstererek ustaca sunmaktadır.

Dolayısıyla, terapide metafor kullanımı diğer sistemlerce de değinilmiş eski bir fikir olsa da okuyucu bu kitapta metaforları anlamanın ve kullanmanın bu diğer sistemlerin ötesine geçen yeni bir yoluyla buluşmaktadır. Danışmanlık ve psikoterapi uyguladığım 50 yıl boyunca Metafor Terapiyi biliyor olmayı nasıl isterdim anlatamam.

Bu kitabı tüm danışman ve terapistlere tavsiye ederim. Danışanlarla ya da hastalarla metaforların nasıl kullanılacağını bilmek, değişim için bir kapı açan sihirli bir anahtar olacaktır.

R. J. CORSINI, Ph. D.

METAFOR TERAPİ ÖNSÖZ

Tülin Kuşgözoğlu

Sevgili Bircan Kırlangıç Şimşek hocam birazdan okuyacağınız MT kitabını için Önsöz yazmamı istediğinde, içimde kocaman bir teşekkür ile birlikte güçlü bir neşe ve coşku hissettim. Bunun nedeni uzun zamandır iki eski dost ve iki meslektaş olarak hem adı geçen kitaptan hem de metaforların insan yaşamındaki gücünden sıkça söz etmiş olmamızdı.

Bu nedenle öncelikle, Kitabın Türkçe literatüre dahil edilmesi aşamasındaki çabaları nedeniyle kendisine teşekkür ediyorum.

Aslında metaforlar, psikoterapide yardımcı bir öge olarak kullanılmaya başlanmadan çok öncesinden beridir, insanların yaşamında iyileştirici güçleri ile yer aldılar. Masallar, mitler, halk deyişleri, türküler binlerce metafor içerir. Bunların her biri, toplumun yaşamında bazen bir yasın karşılığı bazen de bireysel ve/veya toplumsal bir acının iyileştirici söylemleri olarak kuşaktan kuşağa aktarılır.

Benim mesleki olarak metaforlarla tanışıklığım ve metaforların gücüne hayran oluşum çoğunlukla psikodrama oturumları sayesindedir. Biz psikodramatistler çoğunlukla grup üyelerimiz ile onların "ilk hatırlanan" bir çocukluk anısı üzerinde çalışır ve olumsuz bir yaşanmışlığın onarılması, dönüştürülmesini hedefleriz. Böylelikle danışanlarımızın önünde sonsuz seçenekleri olan yeni yaşam yolları olabilecektir.

Kişisel olarak metaforlarla tanışıklığım ve onların iyileştirici gücüne tanıklığım ise Karadenizli bir ailenin çocuğu olarak ailemde/ yakın akraba çevremde sıkça duyduğum hemen anında oluşturulan türküler iledir. Küçük yaşlarımdan beridir, özellikle acıların/ yasların türkülere serpiştirilen metaforlar aracılığıyla yaşandığına tanık oldum. Ve bu türküler, yas azaldıkça kılık değiştirdi, söz değiştirdi giderek acının onarılmış ve kabullenilmiş bir anısı olarak yeniden şekillendi.

Toplumun ve bireyin yaşamında durumu tanımlayıcı, dönüştürücü ve iyileştiriciliği ile bu denli yoğun bir biçimde yer alan metaforların psikoterapi alanında ele alınması ve tedaviyi kolaylaştırıcı bir unsur olarak kullanılması, birçok psikoterapist için geniş yardım olanakları sunan bir araçtır.

Özünde metaforlar bireyin yaşadıklarını somutlaştırma ve anlamlandırma çabalarının bir sonucudur. Özellikle ilk çocukluk yıllarında, soyut düşünme becerisi olamayan ve yaşamı sezgileriyle anlamaya çalışan çocuk için, yaşadıklarını daha somut olabilecek bir metafor ile tanımlamak başetme mekanizmalarının bir ürünüdür. Çocuk büyüdükçe anı unutulur, metafor kalır. Biz psikoterpistlerin acı veren bir anıya bu metaforlar aracılığıyla ulaşmamız kanımca danışanın bireysel bütünlüğünü bozmadan kullanılabilecek en uygun yöntemlerdendir.

R.Kopp bu kitabında, hem yeni başlayan hem de deneyimli terapistler için metaforların terapide nasıl kullanılabileceğini ayrıntılı olgu örnekleri ile ele alıyor ayrıca bir çok terapi yöntemindeki kullanım biçimleri hakkında da bilgi veriyor. Her şeyden önemlisi kitapta, okuyucu, uzun zamandır sıkıntı yaşayan bir bireyin kendi metaforlarını bulması, onun üzerinde çalışması ve dönüşümü yolculuğuna tanık oluyor.

Bu şekliyle kitap, profesyoneller için yazılmış bir başvuru eseri olmanın ötesinde ilgili okuyucu için de farkındalık kazandıran bir içeriğe sahip.

Kitabın Türkçe literatüre kazandırılması konusundaki yılmayan girişimleri nedeniyle Bircan Kırlangıç Şimşek hocama, kitabın çevirisinde emeği olan tüm çevirmenlere ve özenli çalışmaları nedeniyle Bilim Sanat Yayınevine teşekkürlerimle..

İyi okumalar diliyorum

Tülin KUŞGÖZOĞLU

Ankara Psikodrama Derneği Başkanı

TEŞEKKÜRLER

Çeviren: Bircan Kırlangıç Şimşek

Kitap yazmanın faydalarından biri, yazara bu yolda yardımcı olanlara teşekkür etme fırsatı vermesidir.

Harold Mosak, Bernard Shulman ve Şikago Alfred Adler Enstitüsü'nün (şimdiki Adler Mesleki Psikoloji Okulu) Fakültesi'ne, beni Adler Psikolojisi ve psikoterapide erken anıların kullanımı ile tanıştırdıkları için minnettarım. Adleryen ilkeler, işimde ve hayatımda bir içgörü ve ilham kaynağı olmaya devam ediyor.

ICASSI'nin (The International Committee on Adlerian Summer Schools and Institutes) bir öğretim üyesi olarak, son 19 yıldır, iki haftalık Rudolf Dreikurs Yaz Enstitüsü'nde uluslararası bir grup sağlık hizmetleri uzmanlarına ders vermek gibi olağanüstü bir fırsat yakaladım. Onların geri bildirimlerinden çok şey öğrendim ve ICASSI'nin özü olan şefkat, bağlantı ve cesaret topluluğundan çok şey aldım.

Nancy Steiny ve Güney Kaliforniya Danışmanlık Merkezi, aile terapisi konusunda mükemmel eğitim verdi.

Los Angeles'taki California Profesyonel Psikoloji Okulu'na (CSPP) (California School of Professional Psychology), bu kitap üzerinde çalışmam için bana tanıdığı zamandan dolayı teşekkür ederim. 22 yıllık öğretmenliğimi bu kadar değerli kılan parlak, şefkatli ve yetenekli bireyleri kendine çektiği için de CSPP'e minnettarım. Son 9 yıldır CSPP'deki Metafor Terapi derslerime katılan öğrencilere derin takdirimi özellikle ifade etmek istiyorum. Bu fikir ve yöntemlere olan hevesleri, bu yaklaşımı klinik çalışmalarında uygulama çabaları, yorum ve önerileri bu yaklaşımın gelişmesine önemli katkı sağlamıştır. Özellikle, ilk üç bölümde yer alan olgu örneklerine katkıda bulunan aşağıdaki öğrencilere teşekkür etmek isterim: Daniel Goldberg, Ph.D.,

Diane McDowell, Patricia Pulido, Terry Rattray, Ph.D., Karen Schneider, Ph.D ., Joslyn Smith, Christine Welch ve özellikle 4. Bölümde Mike ile yaptığı dokunaklı çalışmalarını anlatan Susan Speraw, Ph.D.

Burner/Mazel'den, Natalie Gilman ve Bernie Mazel ve isimsiz bir yorumcu birçok yararlı yorum ve öneri sundular. İlgi ve destekleri bu kitabın gerçeğe dönüşmesini sağladı.

Stan Pavey'e, Ph.D., arkadaşlığı ve cesaretlendirmesi için teşekkürler. El yazmamı onun dikkatli ve eleştirel okuması, iletmek istediklerimi daha net ve basit bir şekilde ifade etmeme yardımcı oldu. Leo Gold, Ph.D., Arthur Kovacs, Ph.D., Millie Loeb, Mim Pew, Kathy ve Marty Rubin ve Ira Schoenwald, Ph.D.'ye de katkıları ve destekleri için teşekkürler.

Çocuklarım Carrie ve David, benzersiz yaşam güzergahları boyunca yolculuklarına devam ederken bir neşe kaynağı olmaya devam ediyorlar. Carrie'nin metaforu 3 yaşında bir çocuk olarak kullandığını ilk duyduğum anı, belirli bir eleştiriye şöyle haykırarak yanıt verdiğini hatırlıyorum: "Pekala, haksız da değildim!" Ayrıca ikinci ailemin üç harika genç üyesini de - Cathy, Debbie ve David Willson - tanıma şansına sahip oldum. Her biriyle olan ilişkimi önemsiyorum.

Son olarak, el yazmasının her sayfasını okuyan ve metne dahil edilen çok sayıda önemli ve editoryal öneriyi sunan eşim ve meslektaşım Frances Willson'a, Ph.D. minnettarım. Bu kitapta sunulan fikirlerin ve yöntemlerin geliştirilmesindeki ortağım olarak, yaratıcı katkıları bu sayfalarda yankılanıyor. Hayatımdaki partnerim olarak deneyimimi sonsuz zenginleştirdi.

Metafor Terapi ilerleyen bir çalışmadır. Bu yaklaşımı kullanarak edindiğiniz deneyimlerinizi duymaktan memnuniyet duyarım.

RICHARD R. KOPP

1. KISIM

KOCAM BİR LOKOMOTİF:

Danışanlar Tarafından Oluşturulan Metaforlar ve Metafor Terapi DİZ BOYU METAFOR

Çevirenler:
Arş. Gör. Ahmet Togay
Arş. Gör. İrem Şahin Yoluk

Danışanlarınızın terapide kullandığı metaforlarla ilgileniyor musunuz? Danışanın problemini, belirtilerini, duygularını, düşüncelerini ve inançlarını en iyi yansıtan metaforun hangisi olduğunun farkında mısınız? Danışanlarınızın ben, ben-öteki ve ben-yaşam ilişkilerine dair imgelerini hangi metaforik dil temsil ediyor? Danışanlarınızı, yaratıcı hayal güçlerini kullanarak bu metaforik simgeleri keşfetmeye ve dönüştürmeye davet ettiniz mi ve eğer müdahale ettiyseniz bu kısa müdahalelerin ardından gerçekleşen değişiklikleri gözlemlediniz mi? Danışanlarınızla bir aradayken düzenli olarak kendi metaforik hayal gücünüzde oluşan imgelere dikkat ediyor ve onları kullanıyor musunuz? Az önce "diz boyu metafor" ifadesini okuduğunuzda, bunun bir metafor olduğunun farkında mıydınız? Bu soruların bir kısmı veya tamamı için yanıtınız "Hayır" ise, bu kitap siz ve danışanlarınız için yazıldı. Diz boyu metaforun içinde olabilir ve bunun farkında olmayabilirsiniz.

AYNADAKİ GÖRÜNTÜNÜN ÖTESİ

Metaforlar; ben, öteki ve yaşamla ilgili içsel imgelerimizi yansıtan aynalardır. Alice gibi, aynanın içinden geçebilir ve yaratıcı hayal gücü alanına girerek metaforik imgenin, benlik tarafından oluşturulan bir "içgörü" ve terapötik değişim için yeni olasılıkların kilitlerini açan bir anahtar haline gelebileceği, aynadaki görüntünün ötesine yolculuk edebiliriz. Ayna yoluyla yapılan bu yolcuğun etkisi aşağıdaki olgu örneğinde gösterilmektedir. Terapist*, danışanı Carol'ı, kocasının metaforik imgesiyle ilişkili olarak, kendi metaforik "ben" imgesini keşfettiği ve nihayetinde bu imgeyi dönüştürdüğü yaratıcı hayal gücü alanına davet eder. Bu süreç Carol'ın hayatında önemli değişiklikleri yapmasına yol açmıştır.

OLGU ÖRNEĞİ: KOCAM BİR LOKOMOTİF

38 yaşında, Kafkasyalı bir kadın olan Carol, 12 haftadır bireysel terapiye devam etmektedir.[1] Terapiye anksiyete ve depresyon şikayetiyle gelmiştir. Carol dört ay önce kocasından ayrılmıştır ve yeni duruma alışmakta güçlük çekmektedir. Onun isteklerine aldırış etmediği için kocasına sürekli öfkelenmektedir. Evin anahtarı kocasında da vardır ve kocası eve istediği gibi gelip gitmektedir. Carol, kocasından defalarca en azından gelmeden önce aramasını istemiş ancak bu işe yaramamıştır. Ayrıca, iş araması gerektiğini bildiğini ancak bunu yapmak için motive olmadığını söylemektedir.

Carol ve terapisti, koşullarını değiştirmek için yapabileceği bir dizi şeyi konuştular- evin kapılarındaki kilitleri değiştirme, daha fazla izinsiz eve girişi önlemek için uzaklaştırma kararı alma, iş arama stratejileri vb. Carol, bunların iyi fikirler olduğunu ve bunları gerçekleştirmesi gerektiğini kabul etmektedir. Yine de, her hafta aynı şikayetlerle gelip önceki hafta konuşulan adımları atıp atmadığı sorulduğunda, çok meşgul ve üzgün olduğunu söylemektedir. Her zaman değişiklik yapmasını engelleyen bir şeyler vardır.

13. oturumda Carol yine kocasından şikayet etmektedir. Bu veryansının ortasında, Carol kocası için "Eve bir lokomotif gibi giriyor."** demiştir. Terapist, bu kitapta açıklanan yöntemlerden birini kullanarak, bu metaforla çalışmaya karar vermiştir. Araya girmek için beklemiş ve "Carol, bir dakika önce kocanın bir lokomotif gibi eve girdiğini söyledin. O bir lokomotifse sen nesin?" demiştir. Carol, "Anladığımdan emin değilim." deyince, Terapist, "Peki, onu eve paldır küldür giren bir lokomotif olarak görüyorsan, kendini nasıl hayal ediyorsun?" diyerek sorusuna açıklık getirmiştir. Carol bir süre düşünmüş ve "Sanırım ben bir tünelim." demiştir.

Tünel imgesini kısaca ele aldıktan sonra terapist, "Bu imgeyi senin için daha iyi olabilecek başka bir imge ile değiştirebilseydin, nasıl değiştirirdin?"[2] diye sormuştur. Carol sessizleşmiştir. Tavana bakmıştır, ses yalıtımını sağlayan döşemelerde bir yanıt arıyor gibidir. Sonra aniden, sanki kafasında birden bir ışık yanmış gibi, doğrudan terapiste bakmış ve "Ben raydan çıkaran olurdum!" diye bağırmıştır.

Süre biraz ilerlediği için, terapistin bu yeni metaforik imgeyi daha fazla keşfetme fırsatı olmamıştır. Ayrıca, yaklaşan tatiller nedeniyle üç hafta biraraya gelemeyeceklerdir.

Sonraki oturumda Carol ofise girerken farklı görünmektedir. "Onu raydan çıkardım!"demiştir. Carol, evdeki tüm kilitleri değiştirmek için çilingiri nasıl çağırdığını ve mahkemeden uzaklaştırma kararı alması için avukatıyla nasıl iletişime geçtiğini anlatarak konuşmaya devam etmiştir. Ayrıca kocasına, onu çok üzdüğü için artık onunla konuşmayacağını ve onunla iletişim kurmak isterse bunu avukatı aracılığıyla yapması gerektiğini ifade eden onaylı bir mektup göndermiştir.

Özellikle daha önceki direncini göz önüne aldığımızda, bu değişiklikleri nasıl açıklayabiliriz? Kocası için lokomotif sözel metaforunu kendiliğinden (spontan) oluşturan Carol, bu lokomotif imgesiyle ilişkili olarak kendisi ("benliği") için bir metafor oluşturmaya davet edildiğinde, metaforik olarak bir tünel imgesi oluşturdu. Carol'ı imgesini *dönüştürmeye* davet etmenin güçlendirici etkisi, KENDİSİ İÇİN RAYDAN ÇIKARAN METAFORUNU seçmesinde açıkça görülmektedir. Görünen o ki Carol'ın ben-öteki metaforik imgesindeki bu dönüşüm, daha önce direnç gösterdiği değişiklikleri yapmasına yardımcı olmuştur.

BİRİNCİ AĞIZDAN DİNLEMEK: DANIŞANIN METAFORUNA KARŞI TERAPİST METAFORLARI

Carol'ın örnek olgusunda gösterildiği gibi, bu kitapta sunulan yöntemler "doğrudan birinci ağzından" gelen metaforları ve metaforik imgeleri, yani sözel metaforları ve danışan tarafından ortaya konan erken çocukluk dönemi anılarını kullanmaktadır. Bu yöntemler terapide psikodinamik, bilişsel-davranışçı, aile sistemleri ve insancıl-varoluşçu yaklaşımlarla uyumludur. Danışan tarafından oluşturulan metaforların aksine, terapist tarafından oluşturulan metaforları vurgulayan mevcut metaforik yöntem repertuarını genişletmektedirler.

METAFOR TERAPİ NEDİR?

Metafor Terapi, yeni bir terapi "ekolü" değildir. Aksine, Metafor Terapi, mevcut psikoterapi yaklaşım ve yöntemlerine karşı sunulan yeni bir bakış açısıdır. Mevcut bireysel ve aile terapisi yaklaşımları Metafor Terapinin bakış açısıyla incelendiğinde, bu yaklaşımların ortak metaforik özellikleri vurgulanmaktadır. Metafor Terapi, çeşitli psikoterapi modellerinin içine dahil edilebilecek bir çerçeve olarak ortaya çıkmaktadır.

Metafor Terapi, bu yüzden metaforu, *danışan* ile terapist arasındaki metaforik iletişime vurgu yapan belirli bir terapötik müdahale grubu olarak tanımlamaktadır. Çeşitli terapi ekollerinde bulunan belirli metaforik müdahale türleri, bu müdahale grubuna dahil edilmektedir. İki ana kategori tanımlanmıştır: danışan tarafından oluşturulan ve terapist tarafından oluşturulan metaforlar. Bu kitapta danışan tarafından oluşturulan metaforik müdahalelerin iki türü tanıtılmaktadır: (1) danışanın metaforik dilini keşfetmek ve dönüştürmek ve (2) danışanın erken dönem anılarındaki metaforlarını keşfetmek ve dönüştürmek. Terapist tarafından oluşturulan metaforik müdahaleler; psikodinamik, aile sistem ve Erikson'ın yaklaşımlarına ilişkin alan yazınında detaylı bir şekilde ortaya konmuştur. Terapist tarafından oluşturulan müdahaleler arasında metaforik yorumlama (psikodinamikleri, davranışsal belirtiler, fiziksel belirtiler ve aile yapısını), metaforik canlandırma, metaforik öyküler ve anekdotlar bulunur.

Metafor Terapi yaklaşımı bireylerin, ailelerin, sosyal grupların, kültürlerin ve insanlığın gerçeği bir bütün olarak metaforik olarak yapılandırdığı görüşüne dayanmaktadır. Bireysel düzeyde, gerçekliğin metaforik yapısının; benliği, ötekileri, yaşamı ve bu unsurlar arasındaki ilişkilerden (yani benliğe ilişkin ben, diğerlerine ilişkin ben ve yaşama ilişkin ben) temsil eden ve metafor olarak adlandırılan altı alt yapıdan oluştuğu öne sürülmektedir. Aile düzeyinde, gerçeğin metaforik yapısı, aile sistemi ve alt sistemlerinin metaforik yapısını, aile iletişim ve etkileşim davranış kalıplarının metaforik yapısını kapsamaktadır. Sosyokültürel ve kültürlerarası düzeyde, gerçeğin sosyal ve kültürlerarası metaforik yapısı, sırasıyla dil ve mitlerde ortaya çıkmaktadır.Metafor Terapi yaklaşımı ayrıca zihinsel (dilbilimsel ve bilişsel-duygusal) metaforik yapı ve süreçlere aracılık eden beyindeki işleyişe ilişkin nöropsikolojik bir açıklamada bulunmaktadır. Bu kitapta danışan odaklı metaforik yöntemlerden kaynaklanan terapötik değişikliklerin altında yatan nöropsikolojik süreçleri açıklamak amacıyla ortaya konulan girişime ilişkin hipotezler önerilmektedir.

Psikoterapiyle ilgili bir bakış açısı ve müdahale stratejilerinin bir türü olarak Metafor Terapi, metaforun psikoterapideki değişim sürecinin merkezi olduğunu ve tek bir yaklaşım veya yöntemle sınırlı olmadığı görüşünü öne sürmektedir.

DANIŞAN TARAFINDAN OLUŞTURULAN METAFOR TERAPİSİ VE İNSAN ÇEŞİTLİLİĞİ

Etnik köken, cinsel yönelim ve toplumsal cinsiyet gibi insan çeşitliliği konularına duyarlı terapötik yaklaşımların geliştirilmesi giderek önem kazanmıştır. Etnik azınlıkların psikoterapötik tedavisinin temel odak noktası olan araştırmalarda, her bir azınlık grubu için en etkili görünen terapötik yaklaşımların uyarlanmasına odaklanılmıştır. Örneğin, Szapocznik, Santisteban, Kurtines, Hervis ve Spencer (1982), İspanyol Amerikalıların, Kuzey Avrupalı Amerikalıların aksine, terapide eşit ilişkiden ziyade rollerin yapılandırılmasına önem verdiklerini ve şimdiki zamana odaklanmayı tercih ettiklerini ileri sürmüşlerdir. Aynı zamanda bu araştırmacılar, bir önceki cümlede ifade ettikleri bu noktaların farkında olmamanın ve sundukları önerileri kullanmamanın ilgili grubun etkin tedavisini engellediğini savunmaktadır (Sue ve Zane, 1987). Diğer araştırmacılar, Afrikalı Amerikalıların (Nobles, 1980; Jones, 1985), Amerikan yerlilerinin (Attneave, 1984; Manson ve Trimble, 1982) ve Asyalı Amerikalıların (Kim, 1985) kültürel değerlerini anlamaya ihtiyaç olduğunu vurgulamışlardır.

Sue ve Zane'e (1987) göre, terapistlerin farklı kültürel ve etnik büyük grupların genel karakteristik özelliklerine ilişkin sahip oldukları bilgiler psikoterapinin sonucunu etkileyebilir veya etkilemeyebilir. Bu değişkenler beklenen terapötik sonuçlardan "uzaktır" çünkü bu faktörlere ilişkin bilgiler somut terapist davranışlarına (terapötik stratejiler ve yöntemler) dönüştürülmelidir.

Örneğin etnik kökenle ilgili önemli olan, bireyin kültürü, davranış biçimleri, değerleri ve deneyimleri hakkında etnik kökenin ne ifade ettiğidir (Sue, 1988). Sue (1988), etnik kökenin ne *ifade ettiğinin* etnik kökenin kendisinden daha önemli olduğunu çünkü bu anlamların terapinin sonucunu etkileme olasılığının daha yüksek olduğunu belirtmektedir.

Terapistin, danışanın etnik grubunun kültürel değerleriyle, *danışanın* değerlerini karıştırmaktan kaçınması önemlidir (Sue ve Zane, 1987). Bu araştırmacılar, "Etnik azınlık gruplarıyla çalışırken, kültürle ilgili hiçbir bilgi zararlı değildir; ancak, elde bilgi olsa bile, belirli bir *etnik grubun* üyeleri arasındaki bireysel farklılıklar nedeniyle bu bilgiyi kullanmanın ve geçerli olduğunu varsaymanın her zaman mümkün olmadığını" belirtmektedirler (s. 38, 39). Bu nedenle, farklı etnik grupların üyesi danışanlar arasında grup içi farklılıkları dikkate alan özgül tedavi yöntemlerinin kullanılması önemlidir. Dahası, terapist, güvenilirliği ancak danışanın sorunları, danışanın *inanç sistemiyle* uyumlu bir şekilde anlaşıldığında sağlayabilir.

Bu kitabın 1. Bölümünde tanıtılan ve örneklendirilen danışan tarafından oluşturulan metaforik müdahaleler, danışanın metaforik diline ve erken çocukluk dönemi anı metaforlarına yansıyan inanç sistemine ilişkin, hem terapistin hem de danışanın bakış açısını genişletmesine ve derinleştirmesine yardımcı olur. Bunu gerçekleştirmenin iki temel yolu vardır. İlk olarak, keşif/dönüştürme sürecinde hiçbir yorum veya dışsal bir kaynak/dayanak çerçevesi (teorik bir kavramsallaştırma veya terapistin kişisel referans çerçevesi gibi) kullanılmaz. Terapist, herhangi ek bir ifade sunmaktan kaçınarak, danışanın metaforik imgelerini içsel olarak araştırmasını kolaylaştırır. Terapist bir düşünce sunduğunda, bu, danışanın olası ek anlamlar veya imgeler üzerinde düşünmesini sağlamaya yönelik bir davet şeklinde yapılır. Danışan öneriyi reddederse, terapist bu konuda ısrar etmez. Böylelikle, danışanlar metaforik imgelerini ayrıntılandırma ve

değiştirme gücüne sahiptir ve terapistler, keşif ve dönüşüm sürecinde ortaya çıkan metaforları kabul ederek danışanların öznel yaşantılarına ve seçimlerine saygı duyar.

İkinci olarak, metaforik dil, kişinin kültüründen etkilenir ve onu yansıtır. Danışan tarafından oluşturulan metaforlar, bireyin benzersiz yaşantısını ve anlamını yansıttığı için, metafor, genellemeler ve kültürel kalıplardan kaçınmakla birlikte bireydeki kültürel etkileri içerebilir. Benzer şekilde, erken çocukluk dönemi anılarına ilişkin metaforlar, kültür ve etnik kökenin etkisi de dahil olmak üzere, bireyin içinde büyüdüğü aile ve sosyal sistemin aracılık ettiği, benzersiz referans çerçevesini yansıtan, erken çocukluk döneminden gelen imgelerdir.

Özetle, danışan tarafından oluşturulan metaforlar, danışan ve terapist arasındaki etkileşime ("uzak" olanın aksine) "yakın" bir noktadadır ve bu nedenle olumlu terapötik sonuçlarla pozitif şekilde ilişkilendirilmelidir (Sue ve Zane, 1987). Ayrıca, danışanın oluşturduğu metaforları keşfetme ve dönüştürme süreci danışanın dünya görüşü dahilinde gerçekleştiği için, danışan tarafından oluşturulan metaforik müdahaleler özellikle farklı gruplarla psikoterapi için çok uygun görünmektedir.

Bu kitaptaki olgu örnekleri, Danışan Tarafından Oluşturulan Metafor Terapinin farklı kültür ve etnik köken (Asyalı, Afrika-lı-Amerikalı, Latin/İspanyol), cinsel yönelim ve toplumsal cinsiyetten danışanlarla uygulamasını göstermektedir.

TERAPİSTLER VE TERAPİ EĞİTİMİ ALANLAR BU KİTAPTAN NELER ÖĞRENECEK

Bu kitap, hem deneyimli hem de deneyimsiz terapistlerin danışanlarına yardım etme süreçlerine katkıda bulunmak amacıyla hazırlanmış kısa terapötik müdahalelerin kullanımıyla ilgili "pratik" bir öğrenme kaynağı sunmaktadır.

Terapistler bu kitabın sayfalarında empatiyi ifade etme, bilinçaltı süreçleri dinleme ve bunlara erişme, terapötik ilişkide daha

derin yaşantı ve temasa olanak sağlama ve "başkasının gözleriyle görme, başkasının kulaklarıyla duyma ve başkasının kalbiyle hissetme (Adler, 1956, s. 135)" becerilerini geliştirmenin yeni yollarını bulacaklardır.

Deneyimsiz terapistler ve terapi eğitimi alanlar (ve onların eğitmenleri ile süpervizörleri) nispeten hızlı bir şekilde öğrenilebilen ve uygulanabilen (örneğin, üç aylık bir sürede veya bir sömestr içinde) belirli yöntemler bulacaklardır. Bu yöntemler özellikle bir terapistin gelişiminde birçok önemli becerideki yetkinliği geliştirmeye yardımcı olmaktadır, örneğin; "düzelteceğim" rolünü üstlenmekten kaçınmak, içeriğin yanı sıra sürece katılmak, her danışana saygı göstermek ve her danışanın biricikliğini anlamak, danışanın direncini aşmak, eyleme geçmeleri ve değişimi başlatmaları için danışanları güçlendirmek, terapistin beklentilerinin ve bakış açısının (karşı-aktarım) terapi sürecine karışabileceği çeşitli durumlarla ilgili farkındalığını artırmak ve terapistin kısa müdahale becerilerini geliştirmek.

Bu kitap, adım adım müdahale protokolleri de dahil olmak üzere, bu müdahalelere ilişkin becerilerin geliştirilmesi amacıyla bir kılavuz çalışma yaklaşımı sunmaktadır. Bu yöntemler çok sayıdaki olgu örneğiyle açıklanmaktadır. Olgu örnekleri; gerçek terapist-danışan diyaloglarını, terapinin hem kısa süreli hem de uzun süreli sonuçlarını ve tanı türleri, kültürel ve etnik köken, cinsiyet ve cinsel yönelim açısından farklılık gösteren danışanlara ilişkin çeşitlilik sunmaktadır.

Deneyimli terapistler ise bu kitap ile terapide yaratıcılığı ve kendiliğindenliği arttıran müdahalelere ilişkin repertuarlarını genişleteceklerdir. Bunun yanı sıra, çeşitli psikoterapi yaklaşım ve tekniklerini bütünleştirmek için yeni bir çerçeve ve terapötik değişimin nasıl gerçekleştiğini açıklayan felsefi, dilbilimsel, bilişsel-duygusal ve nöropsikolojik boyutları birleştiren multidisipliner bir bakış açısı öğreneceklerdir.

Kitabın Planı

Danışan tarafından oluşturulan metaforik imgelerin terapötik kullanımı, bu kitabın "Metafor Terapisinde Yaratıcı Hayal Gücü" başlıklı 1. Kısımda sunulmuştur.

1. Bölüm, "Aynanın İçinden: Danışan Metaforlarını Keşfetmek ve Dönüştürmek", terapistlerin danışanlarını metaforik dillerini keşfetmeye ve dönüştürmeye davet etmek için kullanabilecekleri belirli adımları açıklamaktadır. Bu bölümdeki vaka örnekleri, bu yöntemlerin etkili kullanımını göstermektedir, bu örneklerde terapistlerin bu yöntemleri danışanları ile uygulamaya başlarken yaptıkları tipik hataları öncesinde nasıl fark edip ve düzeltebileceklerini gösteren örnekler de vardır. Bu örneklerde kullanılan isimler ve diğer tanımlayıcı bilgiler, danışanların kimlik bilgilerini korumak için değiştirilmiştir.

2. Bölüm, "Lokomotifi Raydan Çıkarma: Kısa Metafor Terapisi Olgu Örnekleri", terapistlerin kısa terapide sunulan danışan problemleriyle etkili bir şekilde baş edebilmeleri konusunda güçlendirmek için 1. Bölümde sunulan yöntemleri nasıl kullanabileceklerini gösteren olgu örneklerini betimlemektedir.

3. Bölüm, "Geleceğe Dönüş: İlk Anı Metaforlarını Keşfetmek ve Dönüştürmek", bir danışanın güncel yaşam probleminin metaforik bir temsili olabilecek erken çocukluk döneminden bir anı imgesini harekete geçirmek için tasarlanmış belirli bir adımlar dizisi sunmaktadır. Terapistler, danışanları bu erken dönem anılarındaki metaforlarını keşfetmeye ve dönüştürmeye nasıl teşvik edeceklerini öğrenerek, çocukluk dönemi yaşantılarıyla güncel problemler arasındaki ilişkiye dair yaşantısal bir anlayış ortaya koymaktadır. Bu bölümde, ilgili yaklaşımın psikoterapide kullanımını gösteren üç olgu örneği sunulmuştur

4. Bölümde, "Etrafımda Dev Bir Duvar Var: Bir Olgu Örneği", Dr. Susan Speraw, Mike ile gerçekleştirdiği çalışmayı sunmaktadır. Bu etkileyici olgu, sözel metaforları ve erken çocukluk dönemi anılarını keşfetmenin ve dönüştürmenin derin ve yaşamı değiştiren bir terapiyi beraberinde nasıl getirebileceğini güçlü bir şekilde göstermektedir.

5. Bölümde, "Düşünüyorum, Öyleyse Ben Bir Çaydanlığım: Metafor Terapi ve Gerçekliğin Metaforik Yapısı", sözel metaforların özellikleri incelenmekte, insanın dil gelişimindeki rolü üzerinde durulmakta ve metaforların kelimelerin mantığını ve imgenin "benzerliğini" nasıl birleştirdiği gösterilmektedir. Bu bölümde üç tür biliş tanımlanıp, incelenmektedir: mantıksal (çıkarımsal (syllogistic) / önermeli) biliş, imajinal biliş ve metaforik biliş. Metaforik bilişin, imajinal ve sözel bilişi birleştirdiğini ve bütünleştirdiğini ortaya koyan bilişsel psikolojideki araştırma sonuçları ele alınmaktadır. Yaratıcı metaforik imgenin nasıl bir terapötik değişime yol açtığını anlamaya yönelik çıkarımlar, daha önce sunulan olgu örnekleri kullanılarak tartışılmakta ve gösterilmektedir. Bireysel ve sosyal gerçeğin metaforik yapısı hakkında bir bakış açısı önerilmektedir. Metafor kavramı, kişinin bireysel gerçeğinin metaforik yapısını oluşturan altı metaforik yapıyı tanımlamak amacıyla öne sürülmüştür. Bu altı metaforik yapı şunlardır: ben, öteki, yaşam ve bu üçünün arasındaki ilişkiler (benliğe ilişkin ben, diğerlerine ilişkin ben, yaşama ilişkin ben). Metafor Terapinin gücünün, kısmen, müdahalelerinin bebek ve küçük çocuklar olarak dünyaya ilişkin kendi bakış açımızı geliştirdiğimiz dönemde baskın olan aynı duyusal-duygusal algısal tarzlara erişebilmesinden geldiği öne sürülmektedir.

2. Kısımda, "Duvar Kilimi Dokuma: Bütünleştirici Bir Metafor ve Psikoterapi Modeline Doğru", Metafor Terapi bakış açısıyla çeşitli psikoterapi kuramları ve yöntemleri ele alınmaktadır. Metafor ve gerçeğin metaforik yapısını, psikoterapilerin güncel karmaşık yamalı yapısını uyumlu bir duvar kilimi gibi bir araya getiren ortak noktalar olduğu öne sürülmektedir. Bu duvar halısı, metaforun kendisi gibi, psikoterapiler arası farklılıklardaki

zengin çeşitliliği korurken diğer yandan bu modelleri geniş bir şekilde kapsayan birleştirici desenler sağlamaktır. Metaforları belirli bir kuram çerçevesinde ele alan mevcut yaklaşımların aksine, Metafor Terapiye göre, bu psikoterapi yaklaşımlarının kendileri gerçeğin metaforik yapılarıdır. Bir danışanın metaforik dili, o danışanın gerçeğinin metaforik yapısını somutlaştırırken, kurama dayalı açıklamalar o kuramın metaforik yapısına işaret etmektedir. Terapist tarafından oluşturulan metaforik müdahaleler, 1. Kısımda tanıtılan danışan tarafından oluşturulan metaforik müdahalelerle ilişkili olarak tanımlanmakta ve ele alınmaktadır.

6. Bölümde, "Metafor Terapi ve Psikanalitik Psikoterapi", metaforun psikanalitik psikoterapide kullanımı incelenmektedir. Danışan tarafından oluşturulan metaforların, ikincil ve birincil (bilinçdışı) düşünme süreçleri için bütünleştirici olarak görülmektedir. Freud'un Almanca aktarım kavramını (Übertragung) Yunancadaki metafor kavramından çevirdiği gözlemine dayanarak aktarım, sembollerin ve karmaşaların kişinin hayatında bir zamandan diğerine, bir kişiden diğerine ve zihninin bir bölümünden diğerine taşınması süreci olarak görülmektedir. Metafor Terapi bakış açısından, danışan tarafından oluşturulan metaforlar, çocukluktan "aktarılan", arkaik ben-öteki ilişkilerini de temsil edebilen mevcut ben-nesne ilişkilerinin doğrudan temsilleri olarak görülmektedir. Psikanaliz ve Metafor Terapi bakış açılarından terapist tarafından oluşturulan metaforik yorumlamalara ilişkin çeşitli yöntemler sunulmakta ve tartışılmaktadır.

7. Bölümde, "Metafor Terapisi ve Jung'un Analitik Psikolojisi", Jung'un yaklaşımı Metafor Terapi bakış açısıyla ele alınmaktadır. Jung'un aktif hayal gücü, semboller ve rüyalarla ilgili yaptığı vurgusunun, Metafor Terapinin yaratıcı hayal gücü, metaforik imgeleme ve gerçeğin metaforik yapısına yaptığı vurguyla tutarlı olarak görülmektedir. Arketiplerin ve mitlerin anlaşılmasında, gerçek anlamlarının aksine metaforik anlamlarını kavramak gerektiği görüşü ele alınmaktadır. Metafor Terapinin, kültürel mitlerin toplumumuzu birleştiren anlatılar olduğu görüşünü ve kişinin ilk çocukluk anılarında ortaya çıkan kişisel mitlerin bireyin kişiliğini birleştiren yol gösterici kurgular olduğu görüşünü bütünleştirdiği öne sürülmektedir.

8. Bölümde, "Metafor Terapisi ve Erikson'un Hipnoterapi Yaklaşımı, Metafor Terapi ile Erikson'un hipnoterapi yaklaşımı arasındaki benzerlik ve farklılıklar tartışılmaktadır. Her iki yaklaşımda da danışanın bilgi işleme biçiminde öncelikle sözel-mantıksal (ikincil süreç) olandan imajinal-analojik (birincil süreç) bilişe geçişi teşvik ederek danışanın bilinçaltını harekete geçirmek için metafor kullanımına yer verildiği belirtilmektedir. Terapist tarafından oluşturulan metaforik hikayelerin ve anekdotların kullanımı bir olgu örneğiyle ele alınmakta ve gösterilmektedir.

9. Bölümde, "Metafor Terapi ve Bilişsel Davranış Terapi", Bilişsel Davranış Terapinin (BDT) mevcut modelleri ve yöntemleri incelenerek genişletilmektedir. Mevcut BDT yaklaşımları, danışanın bilişlerini (örneğin; içsel konuşma, otomatik düşünceler ve irrasyonel inançlar) ve bilişsel şemalarını nasıl belirleneceğini açıklamak amacıyla neredeyse sadece mantıksal (önermeli/çıkarımsal) yöntemlere dayanmasına rağmen; Metafor Terapi, biliş kavramını imajinal ve metaforik formları da içerecek biçimde genişletmektedir. Metafor Terapi, BDT'yi daha geniş bir bağlama yerleştiren üç boyutlu bir bilişsel terapi olarak görülmektedir. Metafor Terapinin, duyusal duygusal imgeleme (imgesel ve metaforik biliş) yoluyla sembolik olarak ifade edilen bilinçdışı süreçleri vurgulayan psikodinamik yaklaşım, içsel konuşma, inançlar ve bilişsel şema (mantıksal, kıyaslamalı/önermeli biliş) olarak ifade edilen bilişsel süreçleri vurgulayan BDT yaklaşımıyla farklı ancak bu yaklaşımlarla uyumlu bir çerçeve sunduğu öne sürülmektedir.

10. Bölümde, "Metafor Terapi ve Adler'in Bireysel Psikoloji ", yaşam tarzının bireyin kişiliğinin birleştirici bir örüntüsü olduğuna ilişkin Adler'in bakış açısı sunulmaktadır. Bilişsel-Davranışçı ve Adler terapi arasındaki benzerlikler, Adler'in inançların davranışı belirlediği görüşü ve mantıksal / çıkarımsal biliş kullanarak yaşam tarzını formüle etme yöntemini de kapsayacak şekilde ele alınmıştır. İmajinal ve metaforik bilişi vurgulayan yaşam tarzını formüle etmek ve onunla çalışmak için alternatif yaklaşımlar tanımlanmaktadır. Danışan tarafından oluşturulan yöntemler gibi Metafor Terapisi ile ilişkili, bu imajinal yaklaşımlar da farkındalığı artırmak, duygusal yaşantıyı yoğunlaştırmak, içgörü ve değişimi kolaylaştırmak için danışanın yaratıcı hayal gücünü kullanmaktadır. Gold'un (1978, 1988) rüyalar ve rüya sembolleriyle çalışan etkileşimli yaklaşımı, içgörü ve değişimin imajinal ve metaforik biliş kullanılarak harekete geçirildiği, yaşam tarzının imajinal temsillerle çalışmanın Adlerci bir yöntemini göstermek amacıyla sunulmaktadır.

11. Bölümde, "Metafor Terapi ve Aile Sistem Terapisi", aile sistemleri terapisinin Yapısal ve Stratejik modelleriyle ilişkili seçilmiş kavramları ve yöntemleri ele almaktadır. Bu yaklaşımlar, ailenin gerçeğinin metaforik yapısının (1) sözlü ve sözsüz iletişim, (2) aile kültürü ve (3) davranışsal belirtiler ve bunlara eşlik eden örüntü haline gelmiş etkileşimli yapılar yoluyla ifade edildiğini savunmaktadır. Çeşitli olgu örnekleri Minuchin'in Yapısal Aile Terapisinde terapist tarafından oluşturulan metaforların kullanıldığını göstermektedir. Stratejik Aile Terapisi, davranışı aile bağlamına uyarlanabilen bir mesaj olarak görür ve bu nedenle bir aile üyesi davranışını, o davranışın uyarlandığı kişilerarası bağlamı değiştirerek değiştirmeye çalışır. Bir aile üyesinin belirtiseldavranışının aile yaşamının metaforu olarak görülebileceği beş yol tanımlanıp gösterilmektedir. Birey ve ailenin gerçeğinin metaforik yapısı, gerçeğin metaforik olarak yapılandırıldığı temel ilkesinin başka biçimleri olduğu ileri sürülmektedir. Ayrıca Yapısal ve Stratejik Aile Terapisinin metaforik yöntemleri, Metaforik Terapide danışan tarafından oluşturulan metaforik müdahalelerden farklı ama uyumlu yöntemler olarak görülmektedir.

12. Bölümde, "Metafor Terapi: Birey ve Aile Terapisi Bütünleşmesi", Metafor Terapinin terapide bireysel ve aile sistem yaklaşımını bütünleştirebilen bir çerçeve olduğu görüşü açıklanmaktadır. Aile, bir hologram olarak görülmektedir, bu bakış açısı, bütünün, parçalarının toplamından daha fazlası olarak görüldüğü ve her bir parçanın bütünü içerdiği karşılıklı bütünsellik kavramını vurgulayan bir görüştür. Bu açıdan bakıldığında; ailenin gerçeğin metaforik yapısı, her aile üyesinin bireysel gerçeğinin metaforik yapısında temsil edilir ve her aile üyesinin bireysel gerçeğinin metaforik yapısı da ailenin gerçeğinin metaforik yapısında temsil edilir. Bu görüş, Minuchin'in aile metaforu bir hareketin bir bütün olarak her bir dansçının rol ve hareketlerine yansıdığı bir baledir ve balenin hikayesi, dansçılardan herhangi birinin hareketlerinin kavranmasıyla anlaşılabilir, çünkü her bir dansçı diğer dansçılara ve bütüne göre hareket eder. Bölümde ayrıca, Metafor Terapinin Bireysel ve Aile Sistem yaklaşımlarının terapide nasıl bütünleştirilebileceğini gösteren bir olgu örneği sunulmuştur.

13. Bölümde, "Zihinde ve Beyinde Metafor: Metafor Terapinin Nöropsikolojisi ve Terapötik Değişim Üzerine Değerlendirmeler / Yorumlar", psikoterapideki metaforik süreçler ile nöropsikoloji arasındaki olası iki yönlü bağlantıları ele alınmaktadır. Bunlar; serebral hemisferik asimetri ve beynin pribram holografik modelidir. Beyindeki hemisferik ve holografik süreçlerin, metaforik dili ve erken dönem metafolarını keşfetme ve dönüştürmekle ilişkili olarak terapötik değişikliklere aracılık etme yolları araştırılmaktadır.

Sonsöz, "Metafor: Akıl ve Doğayı Birleştiren Örüntü", Gregory Bateson'ın (1979) aklın ve doğadaki tüm canlı organizmaların evriminin tek bir ilke, "birbirine bağlanan model" olduğunu

ve birbirine bağlanan modelin de bir metafor olduğunu açıklamaktadır. İnsanların metaforla konuşmasından veya düşünmesinden çok önce ve metaforun dilde ve düşüncede yeniliğin ve değişimin kaynağı olmasından çok önce, doğanın kendi metafor dilini –bağlantı örüntüsünü– konuştuğu öne sürülmektedir. Nitekim bireylerde, ailelerde, kültürler içinde ve kültürler arası gerçeğin metaforik yapısı, tüm canlıların biyolojik evriminin altında yatan metaforik yapının insandaki ifadesi olarak görülebilir.

1. KISIM

METAFOR TERAPİDE YARATICI HAYAL GÜCÜ

1. Bölüm

AYNANIN İÇİNDEN: *Danışan Metaforlarını Keşfetmek ve Dönüştürmek*

Çeviren:
Arş. Gör. Elif Gülçin Çelik Ateş

Bu bölümün amacı, terapistlere danışanların metaforik imgelemlerinin içsel keşfine ve dönüşümüne rehberlik edecek yöntemleri sunmak ve göstermektir. [Bu amaç doğrultusunda bu bölümde] iki yöntem tartışılmaktadır. [Bu yöntemlerden] birincisi, danışanlar kendiliğinden, sözlü metaforlar sunduklarında; ikincisi, danışanlar kendi kendiliğinden olan metaforlarıyla gelmediklerinde kullanılır.

Aşağıda verilen terapi durumları [üzerine] düşünün.

1. Bir kadın "Kafamı duvara vuruyormuş gibi hissediyorum" diyerek erkek arkadaşının değişmek istememesini terapistine şikayet etmektedir.
2. Manik-depresif bozukluk tanısı alan bir kadın, terapistinin ofisine girer, oturur ve (terapistin masasının [arkasında] asılı duran sıcak hava balonları posterini işaret ederek) "kendimi bu balonlardan biri gibi hissediyorum" der.

3. Alkol bağımlısı bir adam, karısının yapacağını söylediği işleri yapmamasından şikayet eder. Terapist [bu konuyla ilgili] duyguları hakkında karısıyla konuşup konuşmadığını sorduğunda, [adam/ "Bir kutu solucan açmak istemiyorum" diye yanıt verir.

Metaforik imgelemin alanına girmek, dikkatin, iletişimin içeriğiyle ilişkili mantıksal anlamdan metaforik imge ile ilişkili metaforik anlama (yani, "kafamı duvara vurma", "balon", "solucan kutusu açma" vb.) yer değişimini gerektirir. Bu değişim, danışanları (ve terapistleri) bir an için durmaya ve tıpkı aynasının içinden harikalar diyarına geçen Alice gibi, March Hares ve Mad Hatters'ın duyusal-hayal dünyasında bir süre dolaşmaya davet eder.

TERAPİ BECERİLERİNİ ÖĞRENMEK İÇİN "ADIM-ADIM" YAKLAŞIMI ÜZERİNE KISA BİR NOT

Aşağıdaki adımlar, terapistlerin metaforik imgelemlerinin içsel keşfinde danışanlarına rehberlik etmelerine yardımcı olmak için tasarlanmıştır. Öte yandan, mekanik olarak kullanılması amaçlanmamıştır. Burada temponun hızlı ya da yavaş olması, dinlenmek ya da oyalanmak için ara sıra (veya sık sık) her bir adımda durulması; terapötik ilişkideki güvenin derecesi, danışanın psikopatolojisinin derecesi (veya ego gücü), terapistin rahatlık düzeyi, danışanın psikodinamiği ile ilgili olarak müdahalenin zamanlaması ve terapinin zaman çerçevesi (kısa süreli veya uzun süreli) gibi faktörlere bağlıdır.

Hızlı ilerlemeyi ve odak problemi çözmeyi amaçladığımız kısa süreli terapide, tempo [genellikle hızlıdır ve adımlar kısa sürede tamamlanır. Öte yandan, daha zor ve karmaşık konuların ele alındığı uzun süreli terapi, daha yavaş bir tempoda hareket edilmesini gerektirebilir, belki bir seferde yalnızca bir veya iki adım atarak; bir, iki hatta birkaç seans ya da daha fazla bir süreye yayılabilir. Bu kısa süreli ve uzun süreli yaklaşımlar sırasıyla 3. ve 4. Bölümlerde açıklanmaktadır.

Etkili terapinin asla katı prosedürlere, özellikle de terapinin şiirselliğini vurgulayan bir yaklaşıma (imgeleme, keşif, yenilik, yaratıcılık ve metafor) indirgenemeyeceği açık olduğundan bu formatı biraz isteksiz sunuyorum. Özellikle deneyimli terapistler, yapılandırılmış müdahale dizisi nedeniyle kısıtlanmış hissedebilirler. Yine de terapide kullanmaya başladığınızda bu adımları izlemenizi öneririm. Bu yöntemleri hem yeni hem de deneyimli terapistlere öğretme deneyimim, bu bölümde (3.Bölümde) özetlenen protokolü izlemenin bu yöntemlerde ustalaşmanın ve etkilerini gözlemlemenin en hızlı ve en etkili yolu olduğunu gösteriyor. Elbette, bu yaklaşıma aşina olduğunuzda, bu metaforik müdahaleleri kendi terapötik tarzınıza ve danışanlarınızın her birinin benzersiz ihtiyaçlarına göre yaratıcı bir şekilde uygulayabilirsiniz.

Sözlü metaforları (aşağıda açıklanmıştır) ve metaforik çocukluk imgeleri (3.Bölümde açıklanmıştır) keşfetmek ve dönüştürmek için bir dizi adımın ana hatlarını belirlemenin ek bir avantajı, bu yapılandırılmış müdahalelerin, bu müdahalelerin etkililiğinin ve dayandıkları teorik ilkelerin / varsayımların geçerliliğinin deneysel olarak incelenmesi için manuel eğitim prosedürleri olarak hizmet etmesi, beceri uzmanlığını kolaylaştırması ve tekrarlanabilir bir prosedür sunmasıdır.

Bu Yöntemleri Dikkatli Kullanın

Bu ve sonraki bölümlerde açıklanan yöntemler, özenle ve dikkatle kullanılması gereken yoğun müdahaleler içermektedir Örneğin, ciddi Sınır Kişilik bozukluğu olan kişiler, metaforik imgelerini keşfedip dönüştürürken bazen aşırı derecede kaygılanabilirler. Bu nedenle potansiyel olarak güçlü tüm terapötik müdahalelerde olduğu gibi, bu metafor yöntemleri, psikodinamik ve psikopatolojinin sağlam bir şekilde anlaşılmasına dayanan sağlam klinik yargı gerektirir.

I. AŞAMA

AYNANIN İÇİNDEN – DANIŞANIN METAFORİK HAYAL GÜCÜNE GİRİŞ

Adım 1

Metaforlara dikkat edin! Bir metaforun kastettiği şeye/le, metaforun kendisinden daha fazla dikkat etmeye/ilgilenmeye alıştığımız için, terapistler kendilerinin ve başkalarının sözlü metaforlarını dinlemeyi yararlı bulurlar. Yeterli deneyimle, her yerde (o yer de dahil) metaforlar bulacaksınız.

Terapist, aşağıdaki adımları kullanarak danışana metaforik imgesinin içsel keşfi konusunda rehberlik edebilir.

Adım 2A

Terapist, "[*Metafor*] dediğinizde aklınıza hangi görüntü/resim geliyor?" ya da "... zihninizin gözünde hangi görüntü/resmi görüyorsunuz?" ya da "[*Metaforu*] tarif edebilir misiniz?" ya da "[*Metafor*] sizce/size göre neye benziyor?" sorularını sorarak danışanı metaforik imgeyi keşfetmeye davet eder.

Örneğin, erkek arkadaşı değişmek istemeyen kadına, "Kafanızı duvara vuruyormuşsunuz gibi hissettiğinizde, hangi görüntü gözünüzün önüne geliyor?" diyebiliriz. Metafora atıfta bulunurken danışanın sözlerini kullanmak önemlidir. Terapistin danışanı metaforun zihinsel bir imgesini yaratmaya *davet ettiğini* unutmayın. Bu adım, yaklaşımın kritik bir özelliğidir. Burada merkezi olan terapistin değil, *danışanın* imgeleridir. Danışan kendi imgelerinin bir anlatısını oluştururken terapist, danışanı takip ederek sürece rehberlik eder.

Adım 2B

Danışan soruyu anlamazsa ya da metaforik *imgeyi* tarif etmek yerine yaşam durumunu anlatmaya ya da atıfta bulunmaya devam ederek yanıt verirse, terapist şöyle diyebilir: "Onu [*metaforik imgeyi*] sizin gördüğünüz gibi (zihninizin gözüyle) görseydim, ne görürdüm?"

Örneğin, "Başımı duvara vuruyormuş gibi hissediyorum" diyerek erkek arkadaşının değişmek istemediğinden şikayet eden kadına terapist, "Senin zihninin gözüyle kafanı duvara vurduğunu görebilseydim, ne görüyor olurdum?" diyebilir.

Danışan yukarıdaki soruları yanıtlayamazsa, terapist "[*Metafor*] dediğinizi duyduğumda aklıma gelen imgeyi size söyleyebilir miyim?" diye sorabilir.

Örneğin, terapist yukarıda bahsedilen kadına, "Kafanı duvara vurduğunu söylediğinde aklıma gelen imgeyi söyleyebilir miyim?" [Danışan "*Evet*" diyor.] "Pekala, ben yaklaşık altı fit yüksekliğinde tuğladan yapılmış bir duvar gördüm ve sen başın önüne eğik duvara doğru koşuyorsun, sonra ona vuruyorsun ve düşüyorsun, ayağa kalkıyorsun, birkaç metre geri adım atıyorsun ve sonra aynı süreci defalarca tekrar ediyorsun. Bu sizin için uygun mu yoksa zihninizin gözünde farklı bir görüntü var mı / elde etmek / yaratmak istiyor musun?"

Danışan duyusal-duygusal imgelem dilini kullanarak benzersiz bir iç imge yarattığında, terapist, danışanın yaratıcı metaforik imgelem alanına geçtiğini bilir.

Örneğin, karısının [birşeyleri yapmamasından /tamamlamamasından] şikayet eden adam (C) ile terapist (T) arasındaki diyalog şu şekilde ilerleyebilir:

C: Bir sineğin sahip olduğu gözlerden daha fazla sayıda evimizde bitmemiş işlerimiz var. Eşim herhangi bir şeyi bitirmiş gibi görünmüyor.

T: Ne hissettiğin hakkında onunla konuştun mu?

C: Hayır. Bir kutu solucan açmak istemiyorum.

T: Bir kutu solucan açmayı düşündüğünde, aklına hangi görüntü geliyor?

C: Umm. Pekala, onları kutudan dışarı fırlarken ve her yerde sürünürken görüyorum.

Danışan, "kutudan fışkıran ve her yerde sürünen" solucanların benzersiz görüntüsünü yaratarak, "bir kutu solucan açmama" şeklindeki orijinal metaforun (ve metaforik imgenin) ötesine geçerek yaratıcı metaforik hayal gücünün alanına girer. *Bir sonraki adım, terapistin danışana metaforik imgenin içsel keşfinde rehberlik etmesidir.*

2. AŞAMA

ÇOK TUHAF VE ÇOK DAHA TUHAF DANIŞANIN METAFORİK HAYAL GÜCÜNÜN KEŞFEDİLMESİ

Adım 3

Terapist, danışanını metaforu *duyusal* bir *imge* olarak keşfetmeye davet eder. Aşağıda verilen boyutlarda bir metafor araştırılabilir: (1) yerleştirme (örneğin, "Başka ne görüyorsun?" ya da "Sahneyi ya da sahnenin bir bölümünü [*metaforik imgeyle ilişkili olarak*] tanımlayın?"); (2) eylem / etkileşim (örneğin, "[*metaforik imgede*] başka neler oluyor?" ya da "Diğer insanlar [*metaforik imgede*] ne diyor / düşünüyor / yapıyor?"); (3) diğer ek duyusal yöntemler] (ör. "Başka ne duyuyorsun, neyin kokusunu alıyorsun, neye dokunuyorsun, neyi tadıyorsun?"); ve / veya (4) zaman (örneğin, "Buna ne yol açtı?", "[*Metafordaki durumdan*] [hemen] önce ne oldu?", "Sonra ne olacak?").

Uygulamada, herhangi bir metaforik müdahalede genellikle bu yönlerden sadece birkaçı incelenecektir. Terapist, klinik duruma göre en ilişkili soruları seçer.

Adım 4

İmgelemenin keşfi tamamlandığında, terapist danışanı metaforik imge ile ilişkili duygularını ve deneyimini betimlemeye davet eder. Örneğin, terapist "(*Metaforik imge*) olmak nasıl bir şey?" diye sorabilir ya da "(*Metaforik imge*) olarak deneyiminiz nedir?" ya da "Kendinizi (*metaforik imge*) olarak nasıl hissediyorsunuz?"

Terapist, danışana bu süreç boyunca yönlendirici olmayan sorular sorarak rehberlik eder, *yani terapist, danışanın metaforik imgesinin içsel arayışına öncülük eder, ancak bunu yaparken imgeye yeni içerik eklemekten titizlikle kaçınır.* Terapist, danışanın metaforik imgesine müdahale etmeyerek, danışanın, kendi imajını yaratma ve keşfetme özgürlüğüne sahip olmasını sağlar. Bunu yapmak önemlidir çünkü danışanın metaforik imgesine içerik katan sorular, danışanın içsel keşfini teşvik etmekten çok karıştırıcıdır.

Örneğin, bir terapist BİR KALEDE TUSAK KALDIM metaforunu kullanan danışanına, "Kalenin etrafında bir hendek var mı?" diye sorarak onu metaforu keşfetmeye davet etti. Başka bir terapist, BATAKLIĞA BATIYORUM metaforunu kullanan danışanına "Bataklık ne kadar derin?" diye sorarak metaforunu keşfettirmeye çalıştı. Metaforun içinde olmalarına rağmen, terapistlerin metaforik imgeyi keşfetmeye yönelik bu davetleri, metafora yeni bir içerik (hendek) ya da vurgu (derinlik) katmaktadır. Davetsiz akşam yemeği misafirleri gibi, yapılan bu müdahaleler , imgeyi keşfetmek için kişinin kendi yaratıcı hayal gücünü kullanmaktan rahatsız olmasına ve dikkatini dağıtmasına neden olmaktadır. Bu nedenle, yapılan müdahalenin aksine, neyin tanımlanması gerektiğini söylemeden ek açıklama isteyen açık uçlu soruların sorulması, kişinin metaforik hayal gücüne daha derin dalmaya davet eder.

İlk durumda, örneğin, terapist "Kale neye benziyor?" ya da "Kalede seninle olsaydım, ne görürdüm / duyardım?" diye sorabilir. İkinci olguda, BATAKLIĞA BATMAK metaforu söz konusu olduğunda, terapist "Bataklığa batmakla ilgili imgeniz ne?" ya da

"Bataklığa batarken neler olduğunu anlatın " diyebilir.

Metaforik imgeleri keşfetmek, danışanı daha derin deneyim seviyelerine taşıyabilir. Kısa terapide olduğu gibi, acil yaşam probleminde bir değişikliği teşvik etmeye çalıştığımızda, ek bir adım yararlıdır - bir danışanın düşüncelerinde, inançlarında, hislerinde, davranışlarında ve / veya ilişkilerinde, özellikle orijinal metaforla temsil edilen yaşam durumunun değişiminde uyarıcı olabilir.

3. AŞAMA

FARKLI BAKIŞ - DANIŞANI METAFORİK İMGENİN DÖNÜŞÜMÜNE DAVET ETMEK

Metaforik imgenin keşfi tamamlanmış göründüğünde, terapist, danışanını metaforu dönüştürmeye davet eder. Orijinal metafor, danışanın içinde bulunduğu durumun anlamını temsil ettiğinden, metaforik imgeyi dönüştürmek, durumun metaforik anlamını değiştirir. Danışanın dönüştürülmüş metaforik imgesi, orijinal versiyona göre çok az gelişme sağlasa ya da danışanı hiç iyileştirmese bile, danışanın umutları, beklentileri ve güvensizlik (cesaret) düzeyi hakkında önemli bilgiler ortaya çıkarabilir.

Terapist, (1) danışanı metaforik imgeyi değiştirmeye ya da (2) danışanı kendisi (terapist) tarafından önerilen bir değişikliği düşünmeye davet ederek metaforik dönüşüme yol açar.

Adım 5A

Terapist, "İmgeyi herhangi bir şekilde değiştirebilseydiniz, onun üzerinde nasıl bir değişiklik yapardınız?" diyor. Terapistin danışanın keşif sürecine nasıl yardım edebileceğini ve sonrasında SOLUCAN KUTUSU metaforundaki değişikliği nasıl davet edeceğini görelim.

C: Evimizde bir sineğin sahip olduğu göz sayısından daha fazla sayıda bitmemiş işlerimiz var. Eşim herhangi bir şeyi bitirmiş gibi görünmüyor.

T: Onunla [eşinle] ne hissettiğin hakkında konuştun mu?

C: Hayır. Solucan kutusu açmak istemiyorum.

T: Bir kutu solucan açmayı düşündüğünde, aklına hangi görüntü geliyor?

C: Umm. Pekala, onları kutudan dışarı fırlarken ve her yerde sürünürken görüyorum.

T: Sahneyi tanımlayın.

C: Uhh, bakalım. Onları yakalamaya çalışıyorum. Bazılarını kutuya geri koyuyorum ama bazıları parmaklarımın arasından sıyrılıp kaçıyor . Diğerleri mobilyaların ve eşyaların altına giriyor ve yok oluyor.

T: Sonra ne oluyor?

C: Hiçbir şey. Bu kadar.

T: İmgeyi değiştirebilseydin, nasıl değiştirirdin?

C: Sanırım kutuyu yavaşça açıp tek seferde yalnızca bir veya ikisini dışarı çıkarırdım.

Terapistin metaforik dönüşümü davet etmesinin ikinci yolu, danışanı kendisinin [terapistin] önerdiği bir değişikliği düşünmeye davet etmesidir.

Adım 5B

Terapist, "Ya [*metaforun değiştirilecek kısmı*] [*önerilen değişiklik*] olsaydı?" der.

Terapist tarafından başlatılan metaforik dönüşümün bir örneği, bu bölümde daha sonra KIRBAÇ SEPETİ metaforunda açıklanacaktır. Danışan, F Bey, kırbaç sepeti imgesini, kendi özeleş-

tirisi ve kendini küçümseme eğilimi için bir metafor olarak kullanıyor Bu metaforu tekrar kullandığında, terapisti aşağıda verilen biçimde yanıt verir:

T: Ya kırbaç sepeti bir oyuncak ayı sepetine dönüşürse?

C: Vay canına!

T : Ne demek "Vay canına!"?

C : Hemen dalmak istiyorum, çok yumuşak ve arkadaş canlısı! Onlarla kucaklaşabilirim.

Bu seansı takiben terapist, Bay F'nin biri kendisi, diğeri terapistin ofisinde isterlerse diğer danışanların kullanması için iki oyuncak ayı satın aldığını belirtti. Seanstan beş ay sonra, ona [terapiste] üzerinde oyuncak ayı olan bir Noel kartı gönderdi.

Danışan orijinal metaforik imgeyi keşfettikten ve imgeyi dönüştürdükten sonra, terapist danışanın metaforik hayal gücü alanından çıkmasına rehberlik eder, mantıksal söylem alanı ile günlük yaşamın ve gerçek anlamların dış dünyasına geri dönerek danışanı "metafor köprüsünden" geçirir. Böylece, aynanın ötesine ve metaforik imgelemenin iç dünyasına olan kısa dolambaçlı yol sona erer. Yolculuğun sonuçları, orijinal metaforun atıfta bulunduğu yaşam durumu/problemiyle ilişkili olarak tartışılır.

4. AŞAMA

ÇAY PARTİSİNE GERİ DÖNÜŞ - METAFORİK ÖRÜNTÜLER İLE YAŞAM PROBLEMLERİNİ İLİŞKİLENDİRMEK

Adım 6

Terapist "[*Metaforik imgenizin*] imgesi ile [*orijinal durumunuz*] arasında hangi paralellikleri görüyorsunuz?" diye sorarak danışanı orijinal durumla "köprü kurmaya" davet eder. Keşfedilen metaforik imge ile mevcut durum arasındaki benzerlikler tartışıldıktan sonra, terapist "İmgeyi değiştirme şekliniz mevcut durumunuza nasıl uygulanabilir?" diye sorar.

Örnek vermek gerekirse, "bir kutu solucan açmak istemediği" için işleri bitirmemesi konusunda karısıyla konuşmak istemeyen adamla yaptığımız oturuma dönelim.

C: Evimizde bir sineğin sahip olduğu göz sayısından daha fazla sayıda bitmemiş işlerimiz var. Eşim herhangi bir şeyi bitirmiş gibi görünmüyor.

T: Onunla ne hissettiğin hakkında konuştun mu?

C: Hayır. Bir kutu solucan açmak istemiyorum.

T: Bir kutu solucan açmayı düşündüğünde, aklına hangi görüntü geliyor?

C: Umm. Pekala, onları kutudan dışarı fırlarken ve her yerde sürünürken görüyorum.

T: Sahneyi tanımlayın.

C: Uhh, bakalım. Onları yakalamaya çalışıyorum. Bazılarını kutuya geri koyuyorum ama bazıları parmaklarımın arasından sıyrılıp kaçıyor. Diğerleri mobilyaların ve eşyaların altına giriyor ve yok oluyor.

T: Sonra ne oluyor?

C: Hiçbir şey. Bu kadar.

T: İmgeyi senin için daha iyi olacak şekilde değiştirebilseydin, nasıl değiştirirdin?

C: Sanırım kutuyu yavaşça açıp tek seferde yalnızca bir veya ikisini dışarı çıkarırdım.

T: Solucan kutusu açma imgesini ve eşinizle işleri bitirmeme konusundaki sorunlar hakkında konuşmaya ilişkin endişelerinizi karşılaştırdığınızda ne gibi benzerlikler görüyorsunuz?

C: Sanırım işlerin kontrolden çıkması konusunda endişeliyim. Demek istediğim, solucanlar her yere süründü ve karımın üzüleceğinden ve işlerin daha kötü olacağından endişeliyim, bu yüzden konuyu gündeme getirmeye değmez.

T: İmgeyi bir şekilde değiştirmeyi düşündüğünüzde, bu size karınızla nasıl ilerleyebileceğiniz konusunda herhangi bir fikir veriyor mu?

C: Sanırım sadece bir veya iki solucanı dışarı çıkarmak ve geri kalanını kapatmak gibi tek bir konuya odaklanmaya çalışabiliriz. Bu o kadar korkutucu gelmiyor.

OLGU ÖRNEĞİ: BUHARINI ÇIKARAMAYAN DEMLİK ÇAYDANLIK

Uzun boylu ve ince, 40 yaşındaki Afro-Amerikan savaş gazisi J. Bey, hastanenin psikiyatri koğuşunda yatarak tedavi gördüğü sırada beş seans bireysel terapi görmüştür. İlk iki seansta, J. Bey, çoğunlukla hastanedeki endişelerinden ve kendisine sunulmadığını düşündüğü programlardan bahsetti. Çok sinirliydi ve öfkesi kabul ettiğinden çok daha derinlere gitti.

J. Bey, terapistinin karşısında otururken huzursuz görünüyordu. Her zamanki "üniformasını", gri koşu pantolonunu ve beyaz tişörtünü giymişti, örgülü saçları demiryolu tarzı şapkasının altından ve boynuna bağlanmış kırmızı bandananın üzerinden fırlamıştı.J. Bey [danışan] "buharını dışarı atamayan bir çaydanlık" gibi hissettiğini söylediğinde Kafkasyalı bir kadın olan terapist, metaforik imgenin keşfedilmesi ve dönüştürülmesi için J. Bey'i cesaretlendirdi. Bunun üzerine J. Bey , çaydanlığın "bakır" ve "çok sıcak" olduğunu ve "kaynama noktasına ulaştığını" söyledi; ayrıca "ibriğin ucunda bir tıkaç" olduğunu ve kapağın "patlamaya hazır" gibi göründüğünü anlattı. J. Bey'ye çaydanlığın görüntüsünü değiştirmek isteyip istemediği sorulduğunda, "Evet, patlamak istemiyorum" dedi.

Terapistin, J. Bey'nin imgeyi değiştirmek istediğini varsaymadığını unutmayın. Tutum şudur: "Bu J. Bey'nin metaforu, benim değil, bu yüzden onu imgeyi değiştirmeye davet etmeden önce onun imgeyi değiştirmek isteyip istemediğini bilmeliyim."

Yapabilseydi imgeyi nasıl değiştirmek istediği sorulduğunda, J. Bey, "kapağı biraz kaldırıp her seferinde biraz buhar boşaltmak" istediğini söyledi. Terapist ona günlük yaşamında bunu nasıl yapabileceğini sorduğunda, "Sanırım insanlara benimle konuşma şeklini beğenmediğimi ya da beni deli eden bir şey söylediklerini söyleyebilirim. Bu şekilde baskı o kadar artmaz." Seansın o noktasında, J. Bey fiziksel olarak rahatlamış görünüyordu. Daha az derin nefes aldı ve daha az hızlı konuştu.

Metaforik Müdahale ve Kültürel Çeşitlilik

Terapistin bir sonraki müdahalesi, metaforik keşif ve dönüşümün kültürel çeşitlilik meseleleriyle olan ilişkisini göstermektedir.

Başka bir oturumda J. Bey, "insanların kasıtlı olarak onun yoluna engeller koymasından" bahsetti ve "Başarı merdivenini tırmanamam" dedi. Başarı merdivenini tırmanmasını engelleyen şeyler sorulduğunda, belirsiz ve savunmacı oldu. Terapist, J. Bey'nin metaforik hayal gücünü kullanarak direncini aşmaya çalıştı.

T: Merdiveni tarif edebilir misiniz?

J. Bey: Uzun ve dik, her adım attığımda biri beni geri itiyor.

T: Seni geri iten kişi neye benziyor?

J. Bey: (Yere bakarken) Size bunu söylemekten nefret ediyorum. (Durakladı)

T: (Bir zamanlar Siyah bir adamın "önde olmasının/öne geçmesinin/ilerlemesinin" ne kadar zor olduğundan bahsettiğini hatırladım) Bu kişi ne renk?

J. Bey: Beyaz.

T: Pekala, siyah olmanın bir işi bulma ve bu işte kalma konusunda sorun yaşaman üzerindeki etkisini küçümsemek istemem. Umarım benimle bu tür şeyler hakkında konuşmaya istekli olursun.

J. Bey şaşırmış görünüyordu, ancak bu sorununu terapistle birlikte keşfedebildi. Siyah bir adam olarak karşılaştığı zorluklar hakkında konuşmaya başladı ve terapötik bir ilişki kurmaya daha istekli görünüyordu.

Terapist, BAŞARI MERDİVENİNİ TIRMANAMIYORUM metaforunun keşfinde ortaya çıkan kültürel meselelerle ilgilenir. Bu yöntemler danışanın metaforuyla başladığından ve danışanın metaforik hayal gücünü kullandığından, farklı popülasyonlarla çalışmaya iyi uyum sağlarlar.

Aşağıda açıklanan son seansta, bu kısa terapi sürecinin birikmiş(toplam) etkisini görüyoruz.

Beşinci ve son seansta, J. Bey, hissettiği öfkeden tekrar şikayet etti ve savaş deneyimlerini anlatmaya başladı ve "insanları dışarıda tutmak için kapıyı kapatmasına" neden olduklarını belirtti. J. Bey ve terapist daha sonra "kapı" metaforuyla çalıştı. J. Bey, "açılmanın" ve yaşadıkları hakkında konuşmanın ne kadar zor olduğunu söyledi. Daha sonra, "tam önünde" öldüğünü gördüğü yoldaşlardan ve "sırada kendisinin olacağını düşündüğünden" bahsetti. "Kafasındaki sesleri takip etmeyi" öğrenmekten ve böylece "ölmeyeceğinden" söz etti ve "sadece sesleri takip etse" asla başının derde girmeyeceğini iddia etti. Bu noktada, J. Bey hala sesler duyduğunu ve hastaneye geri dönmesinin asıl sebebinin bu olduğunu itiraf etti. Fiziksel olarak yorgun görünen J. Bey,, "Bu sırrı saklamaya çalışmaktan çok yoruldum" dedi.

Bu noktada, terapist bir psikiyatri konsültasyonuna duyulan ihtiyacı tartıştı ve bu da ilaçla "sesleri susturan" bir değişiklikle sonuçlandı. J. Bey, tedavi planlarına daha duyarlı hale geldi ve personel üyelerine ve diğer hastalara karşı önemli ölçüde daha az öfke patlaması yaşadı..

TERAPİST ÜÇÜNCÜ GÖZLE DİNLER

Terapistin, özellikle metaforları nadiren kullanan danışanlarla çalıştıklarında terapötik diyaloğa bir metafor katmasının istendiği zamanlar vardır. Böyle zamanlarda terapistin "üçüncü GÖZ ile dinlemesi" gerekir.

"Üçüncü GÖZ ile dinlemek" için, terapist kendi iç imgelerine bakar ve sonra içsel metaforik imgeyi danışana anlatır. Terapist, "Az önce ...... hakkında konuşurken, [terapistin imgesinin] bir imgesini aldım. Bu, bahsettiğiniz durumla ilgili deneyiminize uyuyor mu?" diyebilir. Bu ifade son derece önemlidir, çünkü (1) terapistin danışanın metaforik imgeleminin iç dünyasının içeriğini bildiğini varsaymadığını gösterir ve (2) danışanı, içsel bir imgeyi uyandırmak için bir uyarıcı olarak tartışmanın içeriğini kullanıp modelleme yaparak kendi metaforik hayal gücünü kullanmaya teşvik eder. Bu ifade aynı zamanda imgeyi reddetme ve onu kendisininkiyle [danışanın] değiştirme konusunda danışanı özgür bırakır. Bu nedenle prosedür, danışanın metaforik imgeleri yaratmasına ve / veya buna katılmasına yardımcı olma birincil amacını gerçekleştirir.

Terapistin "tahminlerinin doğru olması" gerekliliği olmadığını unutmayın. Terapistin metaforik imgesi danışan tarafından reddedilebilir ve müdahale, danışanı kendi metaforik imgesini sunmaya teşvik etme konusunda yine de başarılı olabilir. Uygulamayla, birçok terapist, danışanla empatik bir özdeşim kurmaksızın metaforik imgeler oluşturma becerisi geliştirir. Aşağıdaki örnek, Alfred Adler'in (1956) "başkasının gözleriyle görmek, başkasının kulaklarıyla işitmek ve başkasının kalbiyle hissetmek" olarak bahsettiği şeyi örnekleyen terapistin metaforik empatisinin kullanımını göstermektedir (s. 135).

OLGU ÖRNEĞİ: KIRBAÇ SEPETİ

30 yaşında, Kafkasyalı bir öğretmen olan F. Bey,, çok fazla öz-eleştiri yapıyordu. Yine kendini eleştirdiği bir terapi seansı sıra-

sında, terapist bir imgenin farkına vardı - iç bilinç akışında ortaya çıkan bir imge. F. Bey 'ye, "Biliyorsunuz, şu anda konuşurken, sandalyenizin yanında duran büyük bir hasır sepet içinde kırbaç imgesi aldım ve her öz- eleştiride uzanıp bir kırbaç çıkarıp onunla kendine vuruyorsun." Bay F'nin gözlerinden yaşlar akmaya başladı. Yanıtladı: "Ve sırtımda o sepetle dolaşıyorum, böylece yanımda her zaman bol miktarda kırbaç var."

Kırbaç sepeti imgesi terapist tarafından tanıtıldı ve danışan tarafından kendi kendini eleştirme davranışının metaforik bir temsili olarak kabul edildi. Hem terapistler hem de danışanlar, bu tür bir metaforik iletişimle meşgul olduklarında, ya bir danışanın metaforunu keşfederken ya da danışan tarafından kabul edilen metaforik bir imge sunarken daha derin bir empati seviyesi yaşadıklarını bildirirler.

Bu bölümde tanıtılan yöntemler, bir sonraki bölümde tartışılan olgu örneklerinde görüleceği gibi, özellikle kısa tedaviye uygundur.

2. Bölüm

LOKOMOTİFİ RAYDAN ÇIKARMA:
Kısa Metafor Terapinin Olgu Örneleri

Çeviren:
Uzm. Dr. Merve Cura

İlk bölümde kocası "bir lokomotif gibi paldır küldür evin içine dalan" 38 yaşındaki Carol'la tanışmıştık. Carol, kendi imgesini raydan çıkaran bir tünele dönüştürdükten sonra hayatında daha önce direnç gösterdiği bir dizi değişiklik yaptı.

Bu bölümde, danışanların metaforik imgelemlerini keşfettikleri ve dönüştürdükleri kısa metaforik müdahalelerin içgörü ve değişime nasıl yol açabileceğini göstermek için kısa süreli psikoterapinin olgu örneklerini sunacağım.

KISA SÜRELİ PSİKOTERAPİNİN KISA BİR TARTIŞMASI

Birçok kısa süreli psikoterapi modeli mevcut olsa da (Ansbacher, 1989; Budman, 1981; Davenloo, 1980; Mann, 1973; Sifneos, 1981; Sperry, 1989), yaklaşımların çoğu bazı ortak özellikleri paylaşır:

1. Seansların sayısı, tek seanstan (Bloom, 1981) 20 seansa kadar değişir.
2. Genellikle ilk oturumda hızlı bir değerlendirme yapılır ve "odak problem" veya "odak çatışma" belirlenir.

3. Tanımlanan sorunla ilgili değişim ve çözümü teşvik etmeyi içeren terapötik hedefler belirlenir.
4. Oturumlar odaklanmış ve yapılandırılmıştır.
5. Terapist aktiftir ve genellikle yönlendiricidir, danışanın tanımlanan sorunla başa çıkmasına yardımcı olmak için sık sık yorum yapar veya başka müdahalelerde bulunur.

Önceki bölümde tanımlanmış metaforik yöntemler, kısa süreli psikoterapi ile uyumludur. Dahası, bu yöntemlerin kısa süreli psikoterapide önemli bir rol oynayabilecek kendine özgü bazı nitelikleri vardır.

Öncelikle, sözel metaforların keşfedilmesi ve dönüştürülmesi çoğu zaman nispeten kısa bir zaman aralığı içinde tamamlanır.

İkincisi, kişinin kendiliğinden ürettiği metafor, sıklıkla tanımlanan sorunun bazı yönlerini temsil edecektir. Örneğin, Carol'ın terapisinde tanımlanan sorun, ayrıldığı eşiyle devam eden çatışmalarıydı, bunlardan biri eski eşinin Carol'un evine defalarca habersiz girmesiydi. Carol'un "Bir lokomotif gibi paldır küldür evin içine daldı" sözlü metaforu, bu çatışmayı birkaç düzeyde temsil ediyordu: (a) Carol'ın ve eşinin kişilik tarzları, (b) bu durumdaki belirli davranışsal etkileşimleri ve (c) ikili sistemlerinde (dyadic system) döngüsel geri bildirim örüntüsü.

Üçüncüsü, sözlü metaforları keşfetme süreci, fotoğraflardaki odak meselesine paralel bir model oluşturur. Örneğin, Carol kendisinin "bir tünel" olarak metaforik imgesini yarattığında, bu durumdaki çaresizlik duygusunu daha net bir şekilde odaklamış oldu.

Dördüncüsü, danışanları metaforik imgelerini dönüştürmeye davet eden bu müdahale, metaforik imgelem alanındaki soruna bir değişim veya çözüm yaratma fırsatı sunar. Örneğin Carol metaforik dönüşümsel imgesini "Ben raydan çıkarıcı olurdum" şeklinde değiştirdiğinde, "pasif, çaresiz" bir tünelden "seçim ve güç"den birine giden raydan çıkarıcı olarak benlik imgesinde bir yenilik yaratır.

Metaforik yöntemlerin kısa psikoterapiyle uyumlu olduğu beşinci yönü ise, dönüştürücü metaforik imgelerin, orijinal metaforda temsil edilen odak sorunda bilişsel, duygusal ve davranışsal değişikliklere yol açabilmesidir. Bu, Carol'ın eski eşiyle olan ilişkisinde "tünelden" "raydan çıkarıcıya" dönüşmesi ile başlattığı değişikliklerle örneklendirilmiştir. Bu değişiklikler, "raydan çıkarıcı" olan yeni benlik imajıyla daha uyumluydu ve "tünel" imajıyla bağdaşmıyordu. Böylelikle, metaforik imgeleminde keşif ve dönüşüm yoluyla Carol, eski eşinin uygunsuz davranışları karşısında çaresiz kalmasına gerek olmadığı ve onunla etkili bir şekilde başa çıkmak için harekete geçebileceği konusunda bir farkındalık yarattı.

KISA METAFOR TERAPİSİNİN OLGU ÖRNEKLERİ

OLGU 1: ÇIKIŞI OLMAYAN KARANLIK BİR ÇUKURDA KAPANA KISILDI

Norm, üç yıldır HIV pozitif olan 39 yaşında, eşcinsel beyaz bir erkekti. Fiziksel semptomları olmamasına rağmen, özellikle yakın zamandaki olayları hatırlama becerisinde bazı bilişsel bozukluklar yaşıyordu. AIDS demansı dışlandı. Toplum Ruh Sağlığı Merkezinde yapılan değerlendirme sonucunda, Norm şiddetli anksiyete, majör depresyon, madde bağımlılığı (alkol) ve yas bozukluğu semptomları için kısa süreli psikoterapiye yönlendirildi.

Norm, son 15 yıldır sevgili olan Meksika asıllı Amerikalı bir erkek Juan'ın AIDS'ten ölümünden sonraki on aydır son derece çökkün hissettiğini bildirdi. Norm, Juan'ın ölümünden sonra ciddi ölçüde alkol kullanıyordu. Terapiye başladığında haftada üç ila dört kez bir veya iki altılı paket bira ile beşte bir viski içiyordu.

Norm, Juan'ın ölümünden önce hiç intihara meyilli hissetmemişken, Juan öldüğünden beri üç intihar girişiminde bulunmuştu. "Juan'ın hakikaten öldüğü ve sıradakinin kendisi olduğu gerçeği ona çarptığı" zamanlarda ayda iki kez panik atak geçirdiğini söyledi. Ek olarak, konsantrasyon güçlüğü, bazı hafıza sorunları ve tekrarlayan uykusuzluk (insomnia) atakları olduğunu bildirdi.

Norm, masmavi gözlere ve cömert bir gri karışımıyla yumuşatılmış kalın, kestane rengi saçlara sahip olan çekici, şık, bakımlı ve yaşında görünen bir erkekti. Dünyaya, sahtelikten uzak, sessiz farklılığın bir karakterini sunmaktaydı. Krem rengi pantolonları ve yumuşak pastel mavi kareli gömlekleri tercih ederdi. Soğuk günlerde açık gri bir hırkayı ilave etmesi ise onu emekli bir felsefe profesörü gibi gösterirdi.

Terapötik Hedefler

1. İntihar eyleminden vazgeçirmek
2. Depresif belirtilerini azaltmak
3. Yas tutma sürecini kolaylaştırmak.
4. Kendine zarar verici davranışları durdurmak
5. HIV'e uyumu kolaylaştırmak.

Odak Problem:

Norm, Juan'ın ölümü için etkili bir şekilde yas tutacak ve geçmişteki işlevsellik düzeyine dönecektir.

Müdahale:

İlk terapi seansı sırasında Norm, mevcut intihar düşüncesini reddetti ve bu tür düşüncelerin ortaya çıkması durumunda acil olarak terapistle iletişime geçmeyi kabul etti.

Terapist Norm'un ikinci seansı için bekleme odasına girdiğinde, Norm ayağa kalktı, omuzları hafifçe eğildi, sanki kendini büyük bir ağırlık altında sabitlemek istiyormuş gibi bir an duraksadı ve yavaşça, temkinli bir şekilde ofise yürüdü.

N: Ne yapacağımı bilmiyorum Bir şeyler hakkında düşünmemeye çalışarak evde sandalyemde oturuyorum ama düşünceler kafamın içinde dolanıyor. Onları durduramıyorum, onlardan uzaklaşamıyorum. Bu çok karmaşık. Sürekli zihnimin bulanık olduğunu hissediyorum. Ve sonra gerçeklik bana çarpıyor: Juan öldü. O gerçekten öldü ve sırada ben varım. Sırada ki benim. (Duraklama) Karanlık bir çukurda kapana kısılmış gibi hissediyorum ve çıkış yok. (Norm oldukça endişeli görünüyordu. Rahat olmaya çalışıyormuş gibi sandalyesi etrafında gezindi.)

T: Karanlık bir çukurda kapana kısılmış gibi mi hissediyorsun? Bu senin için nasıl bir duygu?

N: Bu korkunç. Bilmiyorum... Karmakarışık. Kapana kısıldım ve çıkamıyorum.

T: Kendini bir an için o karanlık çukurda hayal edebilir misin? Orada ne yapıyorsun?

N: Ben (Duraklama) ... Bilmiyorum. Her şey hakkında zihnim çok karışmış hissediyorum. Bir şeyleri uzun süre düşünmeye başladığımda, sadece ölmek istiyorum. İşte o zaman bu duygu ortaya çıkıyor. Gerçekle yüzleştiğimde. Juan gitti ve benim kimsem yok. Konuşabileceğim kimse yok. Juan her zaman benimle ilgilendi. Ölmeden önce bana bakacak başka birini bulmamı istediğini söyledi. Benim için endişelendi.

Norm'un karanlık çukur metaforunun ötesine geçmediğine dikkat edin. Daha ziyade, mevcut durumuna ilişkin düşüncelerini ve hatıralarını tanımladı. Terapist karanlık çukuru resmetmesini ve kendisini içinde hayal etmesini istemeden önce Norm'a

"Bu senin için nasıl bir şey?" diye sorduğundan dolayı Norm mevcut deneyimini anlatarak cevap verdi. Metaforik imgeye girmek için "Karanlık bir çukurda kapana kısılmış gibi hissettiğini ve çıkış yolu olmadığını söylediğinde, zihnine hangi görüntü gelir" gibi doğrudan bir davet, Norm'un sözel metaforun ötesine ve metaforik imgeye geçmesine yardımcı olabilirdi.

Terapistin Norm'un korkmuş ve yalıtılmış hissetmesi gerektiğine dair "bilişsel" bir bilgiye sahip olmasına rağmen, deneysel olarak "onunla" (Alfred Adler'in [1956] ifade ettiği gibi onun gözleriyle görmek, onun kulaklarıyla işitmek ve onun kalbiyle hissetmek) karanlık çukura girmek terapistin Norm'un öznel deneyimine daha empatik olarak uyum sağlamasına yardımcı oldu. Terapist onu diğer insanlarla nasıl iletişime geçireceği konusunda endişelenmişti. Terapist "çukurdan çıktığında" ise ne tavsiye edeceğini düşünmesine bile gerek yoktu - neredeyse "içgüdüsel" olarak cevabı biliyordu.

Seansın sonunda terapist, Norm'un evinde sandalyesine oturup her gün yarım saat Juan ile konuşmasını ve ayrıca Juan'ın 17 yaşındaki yeğeni Anita ile haftada üç kez, 30 dakika Juan hakkında sohbet etmesini önerdi. Anita göl evinde Juan'ın annesiyle yaşıyordu. Juan'a çok yakındı ve Norm onu "ailede konuşabileceğim tek kişi" olarak tanımlamıştı. Norm bu teklifi denemeyi kabul etti. Juan ile konuşmanın "delirmiş olduğu" anlamına geleceğini düşünüyordu. Bu konuşmaların önceden tasarlanmış olması Norm'a yardımcı oldu ve seanstan biraz daha rahatlamış görünerek ayrıldı.

Norm, deneyimini anlatmak için birkaç metafor kullandı (düşünceler kafamın içinde dolaşıyor, onlardan kaçamıyorum, gerçeklik bana çarpıyor, karanlık bir çukurda kapana kısılmış gibi hissediyorum ve çıkış yolu yok). Terapist, "karanlık çukurda kapana kısılmış" metaforuna odaklanmak için klinik bir karar vermiştir.

Norm, Anita ile konuşmayı gerçekleştirdi ve Juan'ın bakıcılık rolünü birçok yönden devralarak Juan'ın ailesiyle daha fazla ilgilenmeye başladı. Ayrıca Norm içki içmesi üzerine Anita'nın kendisiyle yüzleşmeye başladığını anlattı. Ona, Juan öldükten sonra yaşayacak hiçbir şeyi olmadığını hissettiğini söylediğinde, Anita "Bu bir mazeret değil. Onu ben de kaybettim, biliyorsun" şeklinde karşılık vermişti. Norm, bu sözlerin kendisinin ne yaptığını görmesini ve daha az yalnız hissetmesini sağladığını belirtti.

Norm bir sonraki seansın başında üzgündü ve biraz endişeli hissettiğini ifade etti. Kaygısı sorulduğunda, "karanlık çukur" metaforunu tekrarladı:

N: Bilmiyorum. Sadece kapana kısılmış hissediyorum. Çıkış yolu olmayan karanlık bir çukura sıkışmışım gibi.

T: Bu ilginç. Bu imgeyle biraz oynayalım ve bizi nereye götürdüğünü görelim. Orada oturup rahatlayabilir misin ve kendini o karanlık çukurda hayal edebilir misin? Neye benziyor?

Terapist, "imgeyle oynama"yı vurgulayarak ve "Neye benziyor?" diye sorarak, Norm'a sözel metaforun mevcut yaşamındaki anlamının "ötesine geçmek" ve karanlık çukurun metaforik imgesine girmek için açık ve doğrudan bir davet sundu. Norm'un cevabı, talebi anladığını ve daveti kabul ettiğini gösterdi.

N: (Arkaya yaslanıp gözlerini kapatarak) Sadece karanlık, hiçbir şey göremiyorum.

T: Orada ne yapıyorsun?

N: Hiçbir şey. Orada öylece duruyorum.

T: Orada öylece mi duruyorsun?

N: Hıhı.

T: Neyin üzerinde duruyorsun?

N: Bilmiyorum, göremiyorum.

T: Üzerinde durduğun yere ayağını vuracak olsaydın, bu nasıl bir his verirdi?

N: Bilmiyorum.

T: Dene ve bul.

N: Zor.

Bu yer değiştirmede terapist, danışanın içsel keşfine rehberlik etmede görece aktif bir rol üstlendi ve danışanın imgelemiyle yakından ilişkili sorular sordu. Böylece Norm "sadece orada durduğunu" söylediğinde, terapist "Neyin üzerinde duruyorsun?" diye sordu. Norm "göremediği için" bilmediğini söylediğinde, terapist Norm'u, halihazırdaki imgesi (ayakta) ile tutarlı başka bir duyu modalitesine (ayaklarını yere vurma) geçmeye davet etti. Terapist soruyu bir davet olarak ifade etti (Eğer sen ...... nasıl hissederdin?). Ve Norm'u onu denemeye teşvik etti. Bu yaklaşım Norm'da işe yaramasına rağmen terapistin Norm'un imgesini keşfetmesini kolaylaştırmada daha tarafsız bir rol üstlenmesi tercih edilirdi. Örneğin, terapist Norm'a ne yaptığını, ne üzerinde durduğunu ve ayağını "yere vursa" nasıl hissettireceğini sormak yerine, "Bana bundan daha fazlasını anlat?", "Ne kadar yoğun hissettiriyor?", "Çukur hakkında daha fazla bilgi edinmek ister misin?" veya "Çukur hakkında daha fazla bilgi edinmek istersen, bunu nasıl yapabilirsin?" sorularını sorabilirdi.

Terapist, Norm'un sınırları tanımlamasına yardım etmeye devam etti, çünkü Norm, zemini yavaşça test ederek, karanlıkta onu çevreleyen soğuk duvarlara dikkatlice el yordamıyla dokunarak karanlık çukurun imgesini keşfetti. Çukurun boyutlarını öğrendikçe, metaforun keşfinde daha rahat oldu. Bu noktada terapist, Norm'u metaforik imgeyi dönüştürmeye davet etti.

T: İmgeyi herhangi bir şekilde değiştirebilseydin, onu değiştirmek ister miydin?

N: Evet.

T: Yapabilseydin nasıl değiştirirdin?

N: Bir çıkış yolu olurdu.

T: Peki, çukurdan bir çıkış yolu yaratabilseydin, bunu nasıl yapardın?

T: (Birkaç dakikalık sessizlikten sonra) Bir çıkış yolu buldun mu?

N: Hayır... Bekle. Bir ışık görüyorum. Mavi ışık. (Uzun sessizlik)

T: Mavi ışık mı?

N: Bu Juan. (Uzun sessizlik)

T: Bana daha fazlasını anlatabilir misin?

N: O burada, yanımda, elimi tutuyor... Ve bakıyorum. (Duraksama) Bir şey söylüyor ama ne dediğini anlayamıyorum. Kelimeleri anlayamıyorum.

T: Sana nasıl hissettiriyor? Sence sana ne söylemeye çalışıyor?

N: Her şeyin yolunda gideceğini... Bu rahatlamış hissettiriyor. Düzelecek. O benimle. (Uzun bir duraklama)

T: Hala orada mı?

N: Evet.

T: Buradayken ona söylemek istediğin bir şey var mı?

N: (Duraksama) Onu sevdiğimi söylemek istiyorum. (Bu noktada Norm'un sesi kısılır ve gözlerinden yaşlar akmaya başlar.)

T: (Çok nazikçe) O zaman söyle ona.

N: Seni seviyorum Juan. (Hıçkırarak ağlayıp imgeden ayrılarak) Neden beni terk etmek zorundaydı? Neden ilk giden ben değildim? Bu adil değil. Onun yakınları vardı. Onu önemseyen bir ailesi vardı. Benimse kimsem yok... Artık yapayalnızım.

Seansın geri kalanı, Norm'un Juan'ın ölümü üzerinden kayıp duygusunu keşfetmeye ayrılmıştı. Juan'ın son hastalığını ve ölümünü anlattı. Norm, hastalığı boyunca ona bakmıştı. Sevdiği birini hastalıktan tükenirken izlemenin dehşetini ve acısını, Juan'ı kurtaramamanın kederi ve hayal kırıklığını, hayatının son üç gününde evde Juan'a bakamamaktan duyduğu suçluluğu ifade edebildi. Juan'ı hastaneye götürmek, Juan artık bedensel işlevlerini kontrol edemediği ve yemek yiyemediği için sevgi dolu, şefkatli bir şey olarak yeniden çerçevelenmişti. Terapist ayrıca Juan'a (neredeyse tek başına) bakarken ne kadar sevgi dolu bir hediye verdiğini ve her zaman bu kadar güçlü olmanın ne kadar zor olduğunu belirtti.

Norm'un Karanlık Çukur'da yanında Juan'la deneyimi çok güçlü görünüyordu. Bundan birkaç kez bahsetti ve Juan'ın gitmesine izin veren ancak duygusal olarak ondan ayrılmayan metaforik bir imge yaratmaya başladı. Juan'a hissettiği aşk bağıyla rahatladı ve dedi ki, "Sadece gitmiş olması, bağlantının orada olmadığı anlamına gelmez." Juan'ın ortaya çıktığı rahatlatıcı bir rüyayı anlatmaya devam etti ve sık sık Juan'ın kendisine yakın olduğunu hissettiğini söyledi. Seansın sonuna doğru, "daha iyi hissettiğini" belirten, kendine güven veren ifadelerle konuşmasını noktalamaya başladı. Depresyonuyla baş etmede ilerleme gösterdiğini hissettiğini ve her şeyin yoluna gireceğinden daha emin olduğunu söyledi. Bu seanstan daha hafiflemiş bir duygu durumda ayrıldı.

Norm'un, Juan'ın çukurdaki metaforik imgesine ilişkin deneyimine dayanarak ölümden sonra yaşam üzerine kurduğu fikir, kendi ölüm olasılığını daha az korkutucu hale getirmiş gibi görünüyordu. Artık ölümden korkmadığını ancak henüz gitmeye hazır olmadığını belirtiyordu. Yapacak işleri vardı.

Norm'un aslında karanlık çukurdan bir çıkış yolu yaratmadığını unutmayın; o, karanlık çukurda yanındaki, Juan'a dönüşen mavi ışığı keşfetti (yarattı). Terapist Norm'un kılavuzluğunu takip ederek 1. bölümde özetlenen adımların klinik duruma yanıt olarak nasıl uyarlanabildiğini gösterdi. Tedavinin ana hedeflerinden biri Norm'un sevgilisinin yasını tutmasına yardım etmek olduğundan, Juan'ın karanlık çukurda görünmesi, çukurdan bir çıkış yolu bulmaya çalışma ilk "hedefinden" açıkça öncelik kazandı. Norm, Juan'ın ölümüyle ilişkili acı, keder ve öfkenin derinliğinde içine saplanmış olduğu duygularını deneyime açarken hem terapist hem de Norm cesaret gösterdi. Bu da iyileşme sürecini kolaylaştırdı ve Norm'un yasının üstesinden gelmesine yardımcı oldu.

Odak problemiyle ilgili terapötik hedeflere doğru ilerleme sağlandı. Norm'un intihar etme eğilimi azaldı ve yapması gereken işleri yapmak için zamanı olacağına dair umudunu dile getirdi. Gelecek için planları arasında seyahat etmek, başka bir eyaletteki üvey annesini ziyaret etmek ve yerel bir AIDS gönüllü kuruluşuyla çalışmak vardı. Ayrıca, alkol bağımlılığını yadsıması hakkında çalışmaya başladı ve Adsız Alkolikler'de aktif hale geldi.

OLGU 2: ETRAFIMDA TUĞLADAN DUVAR VAR VE KİMSE GİREMEZ

Bob, hastanenin psikiyatri servisinde beş seans görülen 35 yaşında bir Kafkas savaş gazisiydi. ABD'ye döndüğünden beri geçmiş yaşantılarına dair imajlara istemsiz geri dönüşler (flaschbacks) yaşadığından, kabuslar gördüğünden ve asla aklından çıkaramayacağını söylediği iki anıyı da içeren birçok korkunç olayı hatırladığından bahsetti. İlk olay, düşman ateşi altında bazı yerli çocuklarını daha güvenli bir yere götürmeye yardım ediyorken, hemen bitişiğinde oturan dört yaşındaki çocuğun havaya uçurulmasıydı. Başka bir olay da helikopteri düşürülen arkadaşı Buddy'yi aramaya gönderilmesiydi. Bob, "Kimliğini tespit edebilecek kadar ondan parça kalmamıştı, ama gözlüklerini buldum" diye hatırladı.

Bob, görevden döndüğünden beri fazla içiyordu ve esrar, kokain ve amfetamin de dahil olmak üzere uyuşturucu kullanıyordu. İnşaatlarda çalışıyor, çok sayıda işe girip çıkıyordu.

Bob öfkesini kontrol etmekte zorlandığını bildirdi. Özellikle yakın kişisel ilişkilerini sürdürememesinden rahatsız oluyordu. Çünkü "Kimsenin bana yakınlaşmasına izin veremeyecek kadar korkuyorum."

Bob, terapiste, yakın zamanda patronuyla tartıştıktan sonra işini kaybettiğini ve daha sonra kirasını ödeyemediğini söyledi. "Kendisini toprağa gömecek/mezara çekecek kadar içme"ye başladı ve sonra da "Her şeyi kaybettim" diye kendisini öldüreceğini söylediğinde hastanede yataklı bir servise kabul edildi.

Terapötik Hedefler:

1. İntihar etme düşüncesini azaltmak ve ortadan kaldırmak
2. Öfkeyi ifade etmenin uygun yollarını geliştirmek

3. Bob'un bir AA (Adsız Alkolikler) programına girmesine ve ayıklık dönemini sürdürmesine yardımcı olmak
4. Depresif belirtileri azaltmak
5. Bob'un yakın ilişkiler geliştirmeye başlamasına yardım etmek

Odak Problem:

Bob, başkalarıyla anlamlı ve teşvik edici ilişkiler kurmaya başlayacaktır.

Müdahale:

Bob ofise girdi ve ayaklarını masanın üstüne koymaya çalışarak oturdu. Sonra koltuğuna yerleşti. Art arda sigara yakıyordu, sıcakkanlı ve zorlukları hakkında konuşmaya oldukça istekli görünüyordu- savaş deneyimleri konusunun gündeme geldiği anlar dışında-. Bu konular açıldığında ise duvara ya da yere baktı. Bir keresinde, Buddy'den geriye sadece gözlüklerini bulduğu kaza hakkında konuşurken ağlamaya başladı. İkinci seansın başlarında, aşağıdaki değişim gerçekleşti:

B: İnsanların bana yaklaşmasına izin veremem.

T: Nasıl yani?

B: Bilmiyorum, sanırım Buddy'den sonra kimseyi kaybetmek istemiyorum. İnsanların aşamayacağı bir set var.

T: Bana bu setten bahseder misin?

B: Sanki etrafımda tuğladan bir duvar var ve kimse içeri giremiyor, ama yalnız olmaktan bıktım.

T: Duvarı biraz inceltmek ister miydin?

Bu noktada Bob çok şaşkın görünüyordu ve metafordan uzaklaşmaya başladı. Terapist, Bob'a şu soruyu sorarak metafora dönmesine yardımcı oldu:

T: Etrafında tuğladan bir duvar olduğu imgesini nasıl değiştirmek isterdin?

B: Birkaç tuğlayı indirmek istiyorum, ama sadece içeri girmesine izin verdiğim insanların yanındayken.

Bu noktada Bob, seansın geri kalanında ele alınan diğer konulara geçti.

Terapist, Bob'un yalnız kalmaktan yorulduğu hissini çalışmasına rağmen, duvarın koruyucu amacına dikkat etmedi. Görünüşe göre duvarı inceltme imgesi Bob'u tehdit ediyordu. Birkaç dakika sonra, terapist Bob'u duvarın metaforik imgesinde kendi dönüşümünü yaratmaya davet etti. Bob, kendi metaforik dönüşümünü seçme yetkisine sahip olarak,duvardan birkaç tuğla indirip indirmeyeceğini ve bunu ne zaman gerçekleştireceğini kendi seçmesine izin veren metaforik bir imge yarattı. Bob'un "duvarı biraz inceltme" yerine "birkaç tuğlayı indirme" dönüştürülmüş imgesini tercih etmesi, (1) terapistler için "yoldan uzak durmanın" ve danışanların kendi metaforik imgelemlerini yaratmalarına izin vermenin neden önemli olduğunun, (2) terapistlerin danışanlarının keşfetme-dönüştürme süreçlerinde kılavuzluk ederken yeni bir içerik sunma konusunda ihtiyatlı davranmaya neden son derece gayret göstermeleri gerektiğinin, (3) terapistlerin danışanın metaforik imgesine yeni bir içerik dahil etme kararı verirken neden dikkatli olması gerektiğinin önemini daha fazla vurguluyor.

Sonraki seansta Bob tekrar tuğladan duvar hakkında konuşmaya başladı.

B: Sanırım tuğladan duvarım beni şu anda bir ilişki içinde olmaktan alıkoyuyor, ama böyle, bu kadar izole yaşamak istemiyorum. Fakat korkuyorum.

T: Korku ne hakkında?

B: Sık sık sokaklarda yaşıyorum ve yanlış kişinin içeri girmesine izin veremem. (Duraklama) Belki içeri girmesine izin verdiğim kişi zaten kalmayacak.

Dördüncü seansta Bob içeri girdi ve terapiste daha az "depresif" hissettiğini, ailesini aradığını ve beklemediği şekilde ailesinin kendisinden haber almaktan memnun olduğunu söyledi. Ayrıca eski patronunu arayıp, hastanede tedavi gördüğünü açıklayarak özür diledi. Patronu ona ikinci bir şans vermeyi teklif etti ve taburcu olur olmaz çalışmaya başlayabileceğini söyledi.

Bob terapiste bunları söylerken gülümsedi ve sonra "Sanırım bazı tuğlaları indirmeye başlıyorum" dedi ve devam etti. "Yine de dikkatli olmalıyım. Eğer tuğlaları ortasından çıkarırsam ya da yanlış tuğlaları kaldırırsam tüm duvarım yıkılabilir ve ben orada korumasız dikilmek istemiyorum. Bu duvarı inşa etmek uzun zaman aldı ve bu kadar çabuk yıkamam". Terapist Bob'a duvarın önemli bir işleve hizmet ettiğini söyledi ve yavaş ilerlemesi gerektiğini kabul etti. Ayrıca, gerekirse, daha fazla korumaya ihtiyacı olduğunu hissettiğinde tuğlaları geri koyabilirdi.

"Tuğladan duvar"ın, Bob'un insanların kendisine yaklaşmasına izin vermesini engelleyen şeyi açıklarken yarattığı "set" metaforunu temsil etmek için oluşturduğu benzersiz bir metaforik imge olduğunu hatırlayın ("İnsanların aşamayacağı bir set var").

Bob, bu çalışmada sıklıkla olduğu gibi, ilişkileri için düzenleyici bir metafor olarak tuğladan duvarı kullanmaya başladı.

Bob'un hastaneden taburcu edilmesinden sonraki kontrol görüşmesi, terapiste birlikte kısa süreli çalışmalarından kaynaklanan ilerlemeyi değerlendirme fırsatı sundu. Terapiste, yatarak tedavi gördüğü süreçte başladığı AA toplantılarına katılmaya devam ettiğini ve kendisine "ilişki kurabileceği" bir destekçi/koruyucu bulduğunu söyledi. Tam zamanlı çalışıyordu ve bir daire kiralamak için para biriktirirken iş yerinde tanıştığı bir

kişiyle kalıyordu. Ayrıca hastaneye yatmadan önce tanıştığı bir kadınla görüşüyordu, ancak "İşlerin çok hızlı gitmesine izin vermemeye dikkat etmeliyim. Canımın yanmasını istemiyorum" dedi. Gülümsedi ve "Senin ve destekçim Fred gibi birkaç kişinin duvarı geçmesine izin verdim ve şimdiye kadar kendimi iyi hissediyorum" dedi.

OLGU 3: BİPOLAR HASTALIĞI BİR BALONDUR

Üç çocuklu 26 yaşında bir anne olan Sue, yakın zamanda bipolar bozukluk tanısı almıştı. O zamandan beri duygudurumu lityum tedavisi sayesinde dengelenmeye başlamıştı. Sue, teşhisin sonucunda rahatlamış hissetti çünkü sonunda uygun şekilde tedavi görmüştü.

Terapötik Hedefler:

1. İlaçlar hakkında eğitim vererek ve tedavisine uyumu teşvik ederek manik-depresif belirtilerin sıklığını azaltmak
2. Sue'nun farkındalığını ve belirtileri üzerindeki kontrol hissini arttırmak
3. Sue'nun duygudurum dalgalanmaları ile başa çıkmasına yardımcı olacak stratejiler belirlemek

Odak Problem:

Sue'nun manik-depresif semptomları ve bu semptomlarının önceden bilinemez olduklarını hissetmesi

Müdahale:

Sue, kesin olarak bipolar bozukluk teşhisi almasının nasıl bir şey olduğu hakkında konuşurken, terapistin ofisinde bir balon posterine bakıyordu.

S: Bipolar hastalığı bir balon gibi. Bazen balon o kadar hava ile doludur ki patlamak üzeredir ve bazen ise balonda hiç hava yoktur, gevşektir ve hiç sevimli değildir.

T: Balon olmak nasıl bir duygu?

S: Korkunç çünkü sabah uyandığımda balonumun şişeceğini veya şişmeyeceğini bilmiyorum ve sabit olmamak korkunç geliyor.

T: Bu balonla ilgili bir şeyi değiştirebilseydin, onu nasıl değiştirirdin? Hatta değiştirmek ister miydin?

S: Evet, tabi ki değiştirirdim. Sanırım hiçbir şeyin sızmadığından emin olmak için balonun altındaki düğümü daha sıkı bağlayabilirdim

T: Böylelikle düşüncelerinin içeri ve dışarı hareket etmemesi ile tamamen stabil olurdun?

S: Eh.. Sanırım bu doğru değil, duygudurumumun her gün biraz da olsa farklı olabileceğini beklemeliyim... Tıpkı normal insanlar gibi, değil mi?

T: Düşüncelerinin balonun içinde ve dışında özgürce dolaşabilmesi gerektiğini düşünüyor musun?

S: Bu süreç üzerinde daha fazla kontrole sahip olmak istiyorum ve her zaman yaptıkları gibi düşüncelerimin kendi kendilerine kaçıp gitmesine, kontrolden çıkmasına izin vermek istemiyorum!

T: Peki bu akışı nasıl düzenleyebilirsin?

S: (Gülüyor) Belki de balonun dibinde durup balonun içindeki havanın serbestçe aktığını izlemek için bir muhafız tutabilirim.

T: Bir muhafız "tutacağını" mı söyledin?

S: Her zaman ödenecek bir bedel vardır.

T: Bu bedeli karşılayabilir misin?

S: Yapmamayı göze alamam!

T: Peki muhafız ne yapacak?

S: Sanırım orada durup, ne olduğuna bağlı olarak balonun ucunu ya açık tutacak ya da sıkıca kapatacak.

T: Öyleyse bu muhafız da kim?

S: Hımm... Bilmiyorum.

T: "O" dedin ... Kadın mı?

S: Şey, şimdilik o ilaç tedavisi, ama sanırım tekrar düşünürsem, asıl muhafız kesinlikle benim.

Sue çok sessizleşti ve içe dönük bir hale geldi. Tekrar konuştuğunda kendi içine çok odaklanmış görünüyordu. Sanki içindeki derin bir şeyle temasa geçiyor gibiydi.

Sue ve terapist bir dakika kadar sessizce oturdu. Sonra Sue annesinden bahsetmeye ve hem kendisinin hem de annesinin alkolik babası tarafından maruz bırakıldıkları istismar hakkında konuşmaya başladı. Terapist kendisine balondan bahsediyorken hemen sonra neden annesinin konusunu gündeme getirdiğini sordu. Sue, kendi balonunun ağzındaki muhafızdan bahsediyorken, annesinin bir " muhafız" gibi davranarak kendisini babasının istismarından korumaya çalıştığı zamanlardaki görüntüsünün aklına geldiğini söyledi. Sue yavaşça ağladı.

Sue, diğer seansta duygudurum dalgalanmalarının sıklığında bir azalma olduğunu bildirdi. Ayrıca, bu belirtiler ortaya çıkmaya başladıklarında, kontrolünün daha fazla olduğunu hissetti.

Burada metaforik imgelerle ilişkili çok anlamlılığın bir örneğini görüyoruz. Sue'nun başlangıçtaki metaforik anlamları, "muhafız"ın ilaç olduğu ve daha sonra da aslında kendisinin olduğuydu. Terapistin sorusuna yanıt olarak Sue, annesinin "bir 'muhafız' gibi davranarak kendisini babasının tacizinden korumaya çalıştığı zamanlardaki" görüntüsünün aklına geldiğini açıkladı. Bu otomatik imge [bir "otomatik düşünceye" benzer (Beck ve arkadaşları, 1979)], önermesel veya çıkarımsal bilişin karakterize ettiği mantıksal süreçlerin aksine, imgesel ve metaforik bilişin karakterize ettiği analojik süreci göstermektedir. Bu biliş biçimleri 5. Bölümde ayrıntılı olarak tartışılmıştır.

Sue'nun balonunun dibindeki "muhafız" ile kendiliğinden gelişen ilişkisi ve Sue'yu babasının istismarından koruyan annesinin görüntüsü, Metafor Terapi'nin, danışanların kendi metaforik dillerini keşfedip dönüştürürken yarattıkları metaforik imgelerin, erken çocukluk dönemindeki bilinçdışı bellek imgeleri ile yakından bağlantılı olduğu görüşünü de örneklemektedir. Bu, Freud'un 'imgelerle düşünmenin, bilinçdışı süreçleri sözcüklerle düşünmekten daha yakın olduğu' görüşünü yansıtmaktadır (Freud, 1923/1960). Ayrıca, muhafız "görüntüsünün" manik-depresif belirtilerin çocukluk çağı psikodinamik etkilerine ve Sue'nun bu belirtilere verdiği anlama "daha yakın" olduğu yorumunu da yapabiliriz. Bu konular 6. Bölümde ayrıntılı olarak tartışılmaktadır.

OLGU 4: ÇÖKMEKTE OLAN BİR KALE

Ana, iki yaşında ailesiyle birlikte ABD'ye göç etmiş, Güney Amerika doğumlu, 19 yaşında Latin bir kadındır. Depresif duygudurum ve derslerine konsantre olmakta zorlanma yakınmalarıyla üniversitenin rehberlik merkezine geldi. Ana'nın okuldaki ilişkileri zayıftı ve devam eden aile çatışmalarını anlattı. Arkadaşları kendisi için uygun olup olmadığını düşünmeden saatlerce odasında kaldıklarında saygısızlığa uğramış, kullanılmış ve güçsüz hissettiğini söyledi. Arkadaşlarının çoğu kez odasından, izni olmadan malzemelerini ödünç aldıklarını da sözlerine ekledi.

Ana, Jim ve Karen ile olan ilişkisinden de rahatsızdı. Ana, Karen'le romantik bir ilişki kurmadan önce Jim'le arkadaştı ve Ana ve Karen de arkadaş oldular. Ana, son zamanlarda Jim ve Karen'in çatışmaları arasında "sıkışmış" hissettiğini ve bu noktaya nasıl geldiğini anlamadığını söyledi. Jim ve Karen tarafından kullanılmış ve takdir edilmemiş hissediyordu.

Terapötik Hedefler:

1. Konsantrasyon bozukluğunu düzeltmek
2. Depresif semptomları azaltmak veya ortadan kaldırmak
3. Akran ve aile ilişkilerini geliştirmek
4. Uygun girişkenlik becerilerini geliştirmek
5. Ana'nın ilişkilerinde "mağdur" rolü oynamayı bırakmasına yardımcı olmak
6. Ana'nın içsel duygu ve ihtiyaçlarını tanıma ve başkaları tarafından duyulmaları ve saygı görmeleri için bunları uygun şekilde ifade etme becerisini geliştirmesine yardımcı olmak

Odak Problem:

Ana'nın saygı duyulmadığı, kullanıldığı ve takdir edilmediğini hissettiği akranları ve aile üyeleriyle çatışmalı ilişkileri

Müdahale:

Ana, 14 seansın 8. seansına, yine kendisine saygı duyulmadığını ve kullanıldığını hissettiği ve bu konuda herhangi bir şey yapmakta çaresiz kaldığı son olayı terapistine anlatarak başladı.

A: Bu olduğunda kendimi güçsüz hissediyorum. Kendimi çökmekte olan bir kale gibi dengesiz hissediyorum.

T: "Çökmekte olan bir kale gibi" dediğinde aklına gelen bir görüntü var mı?

A: Taştan yapılmış bir kale görüyorum, bir kulesi var. Temelinin parçalandığını görüyorum, üst kısmı ise dağılacak son yeri ve henüz enkazın geri kalanı üzerinde duruyor.

T: Neden çöküyor?

A: Sanırım deprem gibi bir şey oldu ve temeli yeterince güçlü değildi.

T: Bu imgeyi herhangi bir şekilde değiştirebilseydin, onu nasıl değiştirirdin?

Kalenin metaforik imgesi daha kapsamlı bir şekilde keşfedilebilirdi. Terapist, örneğin şunu sorabilirdi: Kalenin neresindesin? Kale çökmeden önce neye benziyordu? İşgal mi edildi? Kim tarafından? Çökmeye başladığında boş muydu? O çöktü, peki şimdi ne olacak?

A: Kalenin çelikten yapılmasını isterdim. Bu şekilde, temelde bir zayıflık olsa bile bozulmamış, sadece devrilmiş olacaktır. Parçalanmayacak, halen kaldırılabilir ve tekrar bir araya getirilebilir olacaktır.

T: Yani kale depremlere karşı tamamen güvenli değil, fakat bir darbe alsa da iyileşebilir.

A: Yavaş yavaş bir araya getirilmekten ziyade sadece yukarı itilerek.

T: Bu imgeyi taş yerine çelik bir kale olarak hayatına dahil etmenin bir yolu var mı?

A: Çeliği düşündüğümde "yenilmez"i düşünüyorum. Öyle olmak istediğimi sanmıyorum ama sanırım insanlara ne istediğimi ve neyi kastettiğimi söyleyerek daha metalik/metal benzeri olabilirim. İnsanlara odamdan çıkmaları gerektiğini ve eşyalarımı izinsiz ödünç alamayacaklarını söyleyebilirim.

Ana'nın gözleri önceki seanslarda görülmeyen bir canlılıkla parladı. Terapist ona bundan bahsettiğinde kıkırdadı ve eve gidip bu yeni "şeyleri" denemek istediğini söyledi.

Terapist, Ana'nın bu daha kendine güvenen yanıtları bulma kolaylığından da etkilendi. Dışarıdan biri için bu fikirler basit görünebilir, ancak Ana daha önce bunları hayatına geçirememişti. Görünüşe göre kendini önce ufalanmış bir taş, sonra da çelikten yapılmış bir kale olarak görmenin basit ama derin deneyimi, bu

çelik benzer niteliği, içinde davranışsal olarak ifade edebileceği bir şey olarak görmesine izin vermişti.

Ertesi hafta Ana, önceki seanstan eve nasıl gittiğini anlattı ve kapısına asmak için "Çalışıyor ya da Uyuyor – Rahatsız Etmeyin!" veya "Ziyaretçiler Hoş Geldiniz" şeklinde notlar hazırladığından bahsetti. Ayrıca arkadaşlarıyla konuşmuş ve onlara kendisini kullanılmış hissettiğini söylemişti. Onların tepkilerine şaşırtmıştı. Fazlasıyla anlayışlı ve onun endişelerine ve hislerine karşı duyarlıydılar.

Çalışmanın odak noktası başka konulara kaydı ve Ana bundan böyle kimsenin ondan yararlandığından şikayetçi olmadı.

Kendilik Psikolojisinin "parçalanma" ve "parçalanma kaygısı" (Kohut, 1971) olarak adlandırabileceği metaforik imge olan "BEN SARSINTILI BİR ZEMİNDE, ÇÖKMEKTE OLAN BİR KALEYİM"in daha derin patoloji düzeyini temsil edebileceğini tahmin edebiliriz. Tedavinin kısa süreli doğası ise psişik dengeyi yeniden sağlamak için destekleyici terapinin nispeten sınırlı kapsamını gerektiriyordu (Muslin &Val, 1987).

Bir sonraki bölümde, güncel sorunun metaforu olacak 'çocukluk çağındaki bir bellek imgesini' ortaya çıkarma sürecini açıklayacak, erken çocukluk anılarına dikkatimizi yönlendireceğiz.

3. Bölüm

GELECEĞE DÖNÜŞ: İlk Anı Metaforlarını Keşfetmek ve Dönüştürmek

Çeviren:
Uzm. Psikolog ve Aile Dan. Elçin Baykal Kök

Bu bölüm, ilk hatırlananlar (İH'ler) olarak da adlandırılan çocukluk anıları literatürünün seçilmiş bir incelemesiyle başlayacak. Bu incelemenin hedefleri (1) çocukluk anıları çalışmalarını otobiyografik belleğin geniş alanında bir yere yerleştirmek ve İH'lerin operasyonel tanımını yapmak, (2) İH'lerin güncel problemler ve yaşam durumları için metafor oldukları koşulları tanımlamak, (3) güncel bir problem, duygu ve/veya duruma metafor olabilecek bir İH ortaya çıkarmak için belirli yönergeleri tanımlamak, ve (4) terapötik değişimi teşvik etmek için ilk hatırlananları metafor olarak kullanmanın belirli adımlarını ana hatlarıyla belirtmek.

Bölüm şunları gösteren üç olgu örneğiyle sonlanacak (1) Danışanın güncel bir yaşam probleminin metaforik yapısını keşfetmek ve değiştirmek için ilk hatırlananlar nasıl metafor olarak kullanılabilir ve (2) ilk anı metaforuyla çalışmak, danışanın mevcut durumdaki düşünce, duygu ve/veya davranışlarında nasıl değişikliklere yol açabilir?

İLK HATIRLANANLAR VE OTOBİYOGRAFİK BELLEK

"Otobiyografik bellek" kişinin kendi yaşamına ilişkin anılarıdır. Brewer (1986) otobiyografik belleğin üç biçimini tanımlayan kullanışlı bir sınıflandırma önerir:

1. *Kişisel bellek* kişinin hayatındaki belirli bir bölüme karşılık gelen zihinsel bir imgeyi ifade eder. Örneğin Şikago ziyaretimde DodgerCub oyununa gitmiştim ve Ernie Banks dokuzuncu turun sonunda sayı vurarak oyunu kazanmıştı.

2. *Otobiyografik olgu* kişinin geçmişinden bir olguyu hatırlamasıdır. Örneğin, (eşlik eden bir imge olmaksızın) başka bir seferinde konferansa katılmak için Şikago'ya uçtuğumu bir olgu olarak hatırlayabilirim.

3. *Genelleyici kişisel bellek* genel bir zihinsel imgeyi ifade eder. Örneğin kışın rüzgarın soğutma etkisi sıfırın altında otuz dereceden fazla düştüğünde dairemden Şikago Üniversitesi kampüsüne yürümenin genel olarak nasıl bir his olduğunu hatırlayabilirim. Bu imge belirli bir ana ait durmuyor, yüzüme batan buzlu bir rüzgara karşı giden kambur bir figürün genel bir imgesi.

Terapistlerin bu üç anı türünü ayırt edebilmeleri önemli, çünkü göreceğimiz üzere, yalnızca birinci tür (kişisel bellek) ilk hatırlanan olma ölçütlerini karşılar. Ayrıca, *belirli* bir olayın imgesi olduğundan, ilk hatırlanan, otobiyografik belleğin güncel bir yaşam durumunu temsil eden metaforik bir imge olabilen biçimidir.

Bir ilk hatırlanan kişinin çocukluğundan hatırladığı ve zihninde resmedebildiği belirli, tek seferlik bir olay veya olay dizisi olarak tanımlanır (Mosak, 1958). İlk hatırlananlar kişinin çocukluk geçmişinin "raporlarından" farklıdır. Rapor, pek çok kez meydana gelen çocukluk deneyimlerinin genel bir tanımıdır. Tek seferlik belirli bir olayda bulunan belirgin detaylar

ve sıralı etkileşimler raporlarda bulunmaz (Mosak, 1958). Bu sebeplerle, *kişisel bellek* İH kriterlerini karşılarken, *otobiyografik olgu* ve *genelleyici algısal bellek* rapor olarak kabul edilir.

Danışanlar "raporları" sıklıkla şu kalıpları kullanarak tanımlarlar: "Kışın evimizin arkasındaki gölde buz pateni *yapardık*" veya "Kız kardeşim *her zaman* başımı belaya sokardı"

Şu iki çocukluk anısını inceleyin:

1. Küçükken uyumakta zorlanırdım. Babam bana şarkı söyleyerek beni sakinleştirirdi.

2. Babamın bir gece beni sakinleştirmek için yatak odama geldiğini hatırlıyorum. Ona korktuğumu çünkü dolabımdan gelen bir ses duyduğumu söyledim. O da "Bakalım orada bir şey var mıymış, sen yatağında kal, ben dolaba bakacağım" dedi. Dolaba doğru gitti, kapısını açtı ve içine baktı. Daha sonra yatağa oturarak "You are My Sunshine" şarkısını söyledi ve ben uyuyakaldım. En net hatırladığım şey onun sakinleştirici ses tonu.

Birinci anı bir rapor sayılabilir çünkü belirli bir olayı betimlemiyor. İlk hatırlanan sorulduğunda danışanların rapor ile yanıt vermeleri alışılmadık bir durum değildir. Böyle olduğunda terapist "Bunun yaşandığı belirli bir anı hafızanızda ön plana çıkıyor mu?" diye sorabilir.

İkinci anı gerçek bir ilk hatırlanandır. Bunun belirli, tek seferlik bir olayı betimlediğine dikkat edin; eylemler ve etkileşimler açıkça tanımlanmış; ve belki en önemlisi bunun duyusal imgeleme sahip açık bir bellek imgesi oluşu. İlk hatırlananları güncel bir yaşam durumu veya problemi için metaforik birer imge olarak ele almamızı sağlayan bu niteliktir, tıpkı dilbilimsel metaforlarda karşılık geldiği duruma metaforik anlamını yükleyen metaforik imgelerde olduğu gibi. Bu nedenle, İH metaforlarıyla çalışmanın terapötik etkililiği, terapistin gerçek bir ilk hatırlanan imgesini tanımlama ve ortaya çıkarma konularındaki bilgi ve becerisine bağlıdır.

İLK ANILARI YORUMLAMAK: FREUD, ADLER VE EGO PSİKOLOJİSİ

Freud (1899/1950) erken çocukluk anılarını *perde anılar* olarak gördü, yani, eğer hatırlanırsa egoyu tehdit edecek olan bastırılmış orijinal travmatik bir olayı "perdeleme" işlevi gören, (ego tarafından) hatırlanan olay dizileridir. Bu görüşe göre, neyin hatırlandığı öncelikli olarak neyin unutulduğunun potansiyel bir göstergesi olduğundan önemlidir. Bu, Freud'un yapısal/çatışma modeli, bastırma hipotezi ve Freud'un "perde anıların" kamuflajının altında saklı bastırılmış materyali tanımlamak için serbest çağrışımı kullanmasıyla tutarlıdır.

Adler ilk hatırlananları kişinin yaşam tarzının (kişiliğinin) en önemli göstergesi olarak kabul eder, çünkü bunlar kişinin öznel bakış açısından "hayat öyküsünü" taşır (Mosak, 1958; Shulman & Mosak, 1988). Freud'a benzer şekilde Adler de bu anıların basmakalıp niteliklerine dikkat çekmiş ve bunun seçici bellek süreciyle ilgili olduğunu önermiştir. Freud'un aksine, Adler seçici bellek mekanizmasının her kişinin kendi eşsiz yaşam tarzıyla uyumlu şekilde işlediğini kabul etmiştir. Adler'in inancına göre erken çocukluktan hatırladıklarımız (1) yalnızca kendimize ve dünyaya ilişkin güncel bakış açımızı onaylayan ve destekleyen imgelerdir (başka deyişle kişinin özalgı şeması), ve (2) yalnızca önem ve güvenlik için çabalama yönümüzü destekleyen anılardır (başka deyişle *hareket yasası* veya *kurgusal yaşam tarzı hedefi*).

Adlerciler anıları yaşam tarzı yapıları (kendilik imgesi, yaşam imgesi, başkalarının imgesi, "kurgusal" hedefin imgesi veya öz-ideal yaşam tarzı, ve hedef/öz-ideal yönünde hareket etmek için birincil davranışsal yöntemler) açısından yorumlayarak, İH'leri kişinin yaşam tarzını değerlendirmede projektif veri olarak kullanırlar. Bu bakımdan, Adler'in seçici bellek ve yaşam tarzına odaklanması neyin *hatırlandığını* vurgular. Aksine Freud'un ilk anıları yorumlama yaklaşımı neyin unutulduğunu vurgular.[*]

METAFOR OLARAK İLK HATIRLANANLAR

Sözlü metaforlar gibi, İH'ler de başka bir şey için metafor olarak kullanılabilir, örn., bir yaşam durumu, problem vb. Ancak ilk hatırlananlar önemli bir açıdan dilbilimsel metaforlardan farklılaşır. Sözlü metafor temsil ettiği durumun anlamını iletmek için bir imge kullanır. Bu yüzden sözlü metaforlar her zaman metafordur, ancak İH'ler metafor olabilmek için bazı kriterleri sağlamalıdır. *Tam metafor olabilmek için ilk hatırlananlar metaforların yaptığı şeyi yapmalıdır, imgesel alandan bir anlamı (bu durumda erken çocukluktan hatırlanan bir imge) kişinin mevcut yaşamındaki bir duruma taşımak.*

Bir İH'nin metafor olup olmaması öncelikle zamanlamaya bağlıdır, yani İH'nin ne zaman hatırlandığına. *Danışan tarif ettiği bir problem ya da konuyla ilgili güçlü duygular (veya belirtiler) yaşarken bir ilk anı hatırladıysa bu muhtemelen mevcut problem, konu, duygu (ya da belirtiler) bir metafordur.*

Ancak İH'lerin kendiliğinden ortaya çıkmasını beklemek gerekmez. Terapistler aktif bir şekilde bir terapi seansının anahtar anlarında ilk anı metaforlarının hatırlanmasını sağlayabilirler. Ancak danışanın belirli bir şeyden bahsetmediğini veya bir sorunu tartışırken duygusal olarak mesafeli olduğunu varsayalım. Bu durumda, danışanın genellemelerden ve "entelektüel" analizden merkezi bir konuya odaklanmaya ve "entelektüel" analizden duyusal deneyime geçmesine yardımcı olacak ek adımlara ihtiyaç vardır.

---

[*] Harold Mosak, Ph.D., ve Bernard Shulman, M.D., beni bu ayrımla tanıştırdı. Onlara, Şikago'da lisansüstü öğrenciyken yanlarında staj yaptığım Adlerci özel muayenehanedeki meslektaşlarına, ve Şikago Alfred Adler Enstitüsü (Şimdiki Adler Profesyönel Psikoloji Okulu) fakülte üyelerine Adlerci Psikoloji ve özellikle ilk hatırlananları yorumlamada Adlerci yaklaşım üzerine aldığım çok değerli eğitim için teşekkürü borç bilirim.

Adler gibi, ego psikolojisi de erken çocukluk anılarında seçici belleğin rolünü vurgular ve neyin unutulduğundan ziyade neyin hatırlandığına odaklanır. Ego psikologlarının temel ilgi alanı egonun yapısı ve işlevidir. Ego yapısı, savunma mekanizmaları, ego gelişimi ve psikoseksüel aşamalar gibi kuramsal yapılar kullanarak İH'leri yorumlarlar (Mayman, 1968).

Adım 1

Terapist danışana sorar, "Tüm bunların içinde en çok nerede sıkıştınız?" veya "Bu sizin için hangi açıdan bir sorun?" veya "Bunun hangi kısmı sizin için en büyük sorun?"

Danışan hangi kısımda en çok sıkışmış hissettiğini tarif ettikten sonra terapist 2. Adıma geçer.

Adım 2

Terapist sorar, "Son zamanlarda böyle hissettiğiniz bir zamanı hatırlıyor musunuz? Zihninizde bu durumun bir imgesini oluşturun, böylece o zamanki hislerinizin aynısını hissetmeye başlayabilirsiniz - böylece o duyguları o zamanlar hissettiğiniz gibi şimdi bedeninizde gerçekten hissetmeye başlayabilirsiniz. Mümkün olduğu kadar çok duyunuzu kullanın - ne duyduğunuzu, gördüğünüzü, kokladığınızı, dokunduğunuzu veya tattığınızı hatırlamaya çalışın." Danışanın bellek imgesini oluşturması ve duyguları yeniden deneyimlemesi için zaman tanıyın. Terapist sorarak kontrol edebilir, "Durumu zihninizde resmediyor musunuz?", "Duyguları bedeninizde hissediyor musunuz?", "Vücudunuzun neresinde hissediyorsunuz?"

Odaklanılan bir problem veya soruna güncel somut bir örnek olarak duyusal bellek imgesi oluşturmak, bir deneyim hakkında konuşmak ve onu düşünmekle ilişkili mantıksal-bilişsel moddan, deneyimi doğrudan tasvir etmek için duyusal-duygusal imgelemeyi kullanan imgesel-bilişsel moda geçişe neden olur: Ek olarak, duyguların bedensel duyumlar olarak orijinal durumda hissedilenlere benzer şekilde yeniden deneyimlenmesi, duyusal-duygusal boyutu bir bellek imgesinden öteye geçirerek doğrudan fiziksel duyuma genişletir. Zihnin duyusal "dilinde" (imgesel-biliş) ve bedenin duyusal deneyiminde odak problemin bir temsilini yaratmak, dil ve düşünce modunu sözlü betimlemeden imgesel betimlemeye geçirir; bedensiz analitik düşünceden duyusal-duygusal imgeleme ve somatik deneyime.

Terapist şimdi danışanı erken çocukluğa ait duyusal-duygusal bir imge ile ilişkilenmeye davet etmeye hazırdır - yani, bir ilk hatırlanan. Duyuşal-duygusal imgelemeye odaklanan bu protokolün ardından İH'ler ortaya çıktığında, hatırlanan İH'nin mevcut problem için bir metafor olacağı neredeyse kesindir. Hatta, İH ile mevcut durum arasındaki paralellikler (izomorfik" yapı) o kadar çarpıcı olabilir ki, danışan terapistten fazla yardım almadan onları açıkça görebilir. Belki daha da önemlisi, danışanın anıyı değiştirmeyi seçtiği şekil (aşağıda açıklanan bir yöntem) bazen mevcut soruna metaforik bir çözüm olarak hizmet edebilir ve bu da odak problemle ilişkili duygular, inançlar, düşünceler, eylemler ve/veya kişilerarası ilişkilerde doğrudan ve hızlı bir değişime neden olabilir. Bu nedenle, bu müdahale kısa vadeli olarak da, daha temel kişilik veya "bilişsel şema" değişikliğine yönelik uzun vadeli tedaviler gibi faydalı olabilir.

Danışan orjinal durum sırasında deneyimlediği bedensel duyguları seansta aynı şekilde deneyimlediğini bildirdiğinde, terapist bir ilk hatırlanan ister.* Açıklanacak sorgulama prosedürünün ardından ortaya çıkan anının durum için bir metafor olacağı garanti edilir.

Terapistin 1. ve 2. Adımlardan geçmeden bir ilk anı metaforunu ortaya çıkarabileceği birkaç durum vardır. Bu durumlarda, danışan zaten tartışılan konuyla ilişkili güçlü duygular yaşamaktadır ve terapist genellikle 3. Adım ile başlayabilir.

İLK ANI METAFORLARI NASIL ORTAYA ÇIKARILIR

Adım 3A

Terapist sorar, "Şu anda akla gelen ilk erken çocukluk anısı nedir? Tercihen yedi veya sekiz yaşından önce ve yalnızca bir kez yaşanmış berlirgin bir şey" (Mosak, 1958).

"Izomorfik, eşbiçim anlamındadır (izo "eş," morfik biçimi ifade eder, metamorfoz gibi).

*Mantıksal biliş, imgesel biliş ve metaforik biliş arasındaki ayrım ve ilişki 5. Bölümde ayrıntılı olarak tartışılmıştır.

Bu ifade önemlidir, çünkü klinik deneyim göstermiştir ki, danışan problem durumuyla ilişkili bedensel duygulanım deneyimlerken akla ilk gelen ilk anı imgesi mevcut durum için bir metafor olacaktır.

Danışanın aynı şekilde hissettiği bir zamanı hatırlaması istenmediğine dikkat edin, çünkü danışanın mevcut durum ile ilk hatırlanan arasındaki benzerliklerin farkında olması gerekli değildir. Hatta, aynı duyguyu veya benzer bir durumu istemek, dikkati duyusal-duygusal imgeleme süreçlerinden bilinçli önermesel/ çıkarımsal (mantıksal) düşünce süreçlerine kaydırabileceğinden dikkat dağıtıcı olabilir.

Danışan bir İH yerine bir rapor sunarsa (ör. "Eskiden yapardık." veya tek seferlik bir imge/bölüm olmayan bir çocukluk deneyiminin belirsiz bir tanımı), terapist aşağıdaki soruyu sorabilir.

Adım 3B

"Bunun olduğu bir seferi bana söyleyebilir misiniz?" veya "Bunun belirli bir örneğini hatırlayabilir misiniz?"

Bu sorular genellikle bir ilk anı metaforunu uyandırmak için yeterlidir.

Eğer danışan çocukluğundan hiçbir şey hatırlayamazsa, terapist Adım 3C ile yanıt verebilir.

Adım 3C

"Acele etmeyin. Bir şey gelecek." Bu noktada, terapist devam etmeden önce yaklaşık 30 saniye ila bir dakika beklemelidir. Kişi hâlâ hatırlayamıyorsa, terapist, "Çocukluğunuzun sonraki dönemlerinden bir şeyi hatırlarsanız da sorun değil, örneğin 10 ya da 11 yaşında ya da daha fazla." diyebilir. 30 saniye ila bir dakika daha beklenir. Eğer hiçbir şey hatırlanmazsa terapist, "Sorun değil, bazı insanlar ilk başta çocukluklarından bir şeyleri hatırlamakta güçlük çekiyorlar. Belki ilerideki seanslarımızdan birinde bir anının aklınıza geldiğini göreceksiniz. Ya da, belki de hafta içinde bir ara hiç beklemediğiniz bir zamanda bir anının geldiğini göreceksiniz. Bu olursa, bir dahaki görüşmemizde bana bunu anlatabilirsiniz." diyebilir.

Adım 4

Bellek imgesini, kişinin kullandığı kelimelerin tamamen aynısını kullanarak yazmak önemlidir. Terapist anının ayrıntılarını öğrenmek için "Sonra ne oldu?" "O zaman sen (o) ne dedin/ yaptın?" "Bir tiyatro oyununu izliyormuşsunuz ve gördüklerinizi anlatıyormuşsunuz gibi tarif edin." diyerek anı tamamlanana kadar sorgular (terapistin anı hakkında daha fazla ayrıntı talep etmesine yanıt olarak danışan "Bu olay hakkında hatırladıklarım bu kadar" diyene dek).

Adım 5

Danışan tam bir bellek imgesi/bölümü tanımladıktan sonra, terapist, "Bu anıda en canlı şekilde öne çıkan nedir? Anının bir fotoğrafını çekseniz, zihninizin gözünde en net olarak hangi an öne çıkar?"diye sorar. Kişinin kendi sözlerini kullanarak kişi için en çok neyin öne çıktığını yazar.

Bu, bellek imgesinin özünü tanımlar ve çoğu durumda İH'nin mevcut problemin/durumun metaforik anlamını en açık şekilde temsil eden yönüdür.

Adım 6A

Terapist, "O anda (en çok öne çıkan an) nasıl hissettiniz?" diye sorar.

Adım 6B

Terapist sorar, "Neden böyle hissettiniz?" veya "Neden bu tepkiyi aldınız?"

Bu yanıtlar, İH'nin danışan için en canlı olan kısmının metaforik anlamını belirlemeye yardımcı olur.

Böylece, İH'nin toplanması tamamlanır. Bu noktada genellikle üç soru sorulur:

1. Anıyı not etmek gerekli mi?

2. Terapist danışana dikkat etmek yerine kelimeleri yazmaya başlarsa danışan itiraz etmez mi ya da olumsuz tepki vermez mi?
3. İlk hatırlananı yazmak yerine bir kayıt cihazı kullanılabilir mi?

İlk hatırlananı kişi söylediği sırada yazmak en iyisidir, çünkü (1) tüm anıyı gözden geçirmek faydalı olabilir, (2) danışanın ifadesindeki sözcüklerin doğru bir şekilde kaydedilmesi önemlidir, (3) terapistin daha fazla soruşturma ve ayrıntıya ihtiyaç duyulan yerleri fark etmesine yardımcı olur.

Terapist anıyı yazmanın önemine ilişkin şöyle diyebilir: "Siz bana anlatırken anınızı yazacağım çünkü onu hatırladığınız şekilde, sizin sözcüklerinizle, yazdığımdan emin olmak istiyorum." Terapistin danışandan biraz yavaşlamasını da istemesi gerekebilir.

Anıyı yazmak yerine bir ses kayıt cihazı kullanmanın birçok dezavantajı vardır: (1) terapist kaydı seanstan sonra dinlemeli ve elde edilen içgörü paylaşılmak için bir sonraki görüşmeyi beklemelidir, (2) en önemli materyal kaçınılmaz olarak en yararlı olacağı zaman olan konuşma anında kaybolur, (3) anıyı hatırlamak için kayıt cihazına güvenme eğilimi vardır ve (4) yukarıda belirtildiği gibi, terapist genellikle gerekli ayrıntıları yeterince sorgulamaz.

İLK ANI METAFORLARINI DÖNÜŞTÜRMEK

Bu kitapta sunulan perspektiften şunları hatırlayın, (1) ilk anı metaforu danışanın halihazırda yaşadığı odak problem/durumu temsil eder ve (2) danışanı ilk anıyı değiştirmeye davet etmek problemin/durumun metaforik yapısını değiştirir ve ardından danışanın bu durumla ilgili düşüncelerinde, hislerinde ve eylemlerinde bir değişikliği teşvik etme potansiyeli taşır. Bu nedenle, bir sonraki adım, terapistin danışanı anısını yeniden yazmaya ve böylece kendi tercih ettiği şekilde sonuçlandırmaya davet etmesini gerektirir.

Adım 7

Terapist, "Anıyı herhangi bir şekilde değiştirebilseydiniz, onu nasıl değiştirirdiniz?" diye sorar.[1*] Çoğu zaman danışanlar orijinal anıda meydana gelen kötü şeyin olmayacağını söyleyerek cevap verirler. Bu gibi durumlarda terapist danışana "Onun yerine ne olmasını istediğinizi tarif edin. Anı aynı şekilde başlayabilir, ama geri kalanını sanki olmasını istediğiniz şekilde olmuş bir anıymış gibi anlatın." diyebilir. Orijinal İH'de olduğu gibi, terapist, danışanın anıyı tanımlamak için kullandığı sözcüklerin aynısını kullanarak ve gerektiğinde netlik ve ayrıntılar için yukarıda açıklanan Adım 3-6'yı uygulayarak değiştirilen anıyı not eder.

Terapist ve danışan 6. Adımı tamamladığında metaforik ilk anıyı ortaya çıkarma süreci tamamlanmış olur.

İLK ANI METAFORU İLE MEVCUT DURUM ARASINDAKİ BAĞLANTILARI KEŞFETMEK

Terapist, danışanı ilk hatırlanan ile mevcut problem/durum arasındaki paralellikleri keşfederek orijinal ve değiştirilmiş İH'nin olası metaforik anlamlarını keşfetmeye davet eder.

Adım 8A

Terapist İH ve değişen İH'yi yüksek sesle okur ve sonra danışana "Anı ve / veya değişen anı ile daha önce odaklandığınız mevcut durum arasında nasıl paralellikler görüyorsunuz (bkz. Adım 1 ve 2)?" diye sorar. Terapist, danışanın fikirlerini empatik olarak yansıtır.

Bu noktada terapist ek fikir ve öneriler sunabilir.

Adım 8B

Terapist, "Size gördüğüm bağlantıları anlatmak istiyorum. Hangilerinin size uygun olduğunu bana bildirin." diyebilir. Gerekirse, terapist anının her bir parçasının üzerinden geçerek anının mevcut durum için bir metafor olabileceği yönleri vurgulayabilir. Fiillere ve zarflara odaklanmak, mevcut durum için metaforik olan etkileşimli örüntüleri belirlemeye yardımcı olacaktır.

İLK ANI METAFORLARINI PSİKOTERAPİDE KULLANMAK

Aşağıdaki vaka örnekleri, psikoterapide ilk anı metaforlarının kullanımını göstermektedir. İlk vaka, bu yöntemin tek seanslık kullanımını göstermektedir; ikinci ve üçüncü vakalar, terapide kullanımını göstermektedir; ikinci ve üçüncü vakalar, uzun süreli terapinin farklı aşamalarında kullanımını göstermektedir.

OLGU ÖRNEĞİ 1: GÜRÜLTÜLÜ UYUYAN

33 yaşında beyaz bir erkek olan DJ, neredeyse iki yıldır evli. DJ son haftalarda karısının uykusunu ciddi şekilde rahatsız edecek kadar yüksek sesle horlamaya başlamıştı. Özellikle birkaç gece önce karısının gecenin bir kısmını oturma odasındaki kanepede geçirmesi onu rahatsız etti. Aşağıdaki deşifre metin, tek terapi seansının ortasından alınmıştır. DJ, mevcut problemini biraz umursamaz ve espirili bir şekilde tanımlayarak başladı. Ancak durumu detaylarıyla tartıştıkça daha olumsuz duygular ortaya çıktı. İşte DJ ve terapist (T) arasındaki diyalog:

DJ: Yani, bir yandan çok önemsiz, çok aptalca görünüyor. Ama, Tanrım, birlikte uyumamıza engel olabilir.

T: Bu bana çok önemsiz gibi görünmedi.

DJ: Hayır.

T: Ve bahse girerim önemsiz hissettirmiyor.

DJ: Evet, gerçekten hissettirmiyor.

T: Bana nasıl hissettirdiğinden bahset.

DJ: Oldukça kötü hissettiriyor. Ve en kötüsü de bu benim yüzümden, benim yaptığım bir şey yüzünden. Yani, en sevdiğim kişiyi kendimden uzaklaştırdığımı düşünmek gerçekten üzücü. Ve bu konuda yapabileceğim hiçbir şey yok. Durduramıyorum. Yani, horlamak istem dışı oluyor.

T: Ve bu seni üzüyor.

DJ: Evet.

T: Bunu söylerken üzgün duruyorsun.

DJ: Evet, konuştukça hayal kırıklığı hissediyorum.

DJ, problem hakkında konuşurken hayal kırıklığı hissettiğini bildirir ve sözel olmayan davranışları da terapistin, onun hali hazırda hayal kırıklığını tüm vücuduyla yaşadığı sonucuna varmasına neden olur. Terapist Adım 1 ve 2'yi atlayıp metaforik bir İH kullanma sürecini Adım 3'ten başlayarak ilerletmeye karar verir. Göreceğimiz gibi, bu düzenleme iyi sonuç verir.

T: (*birkaç saniye sessizlikten sonra*) Biliyor musunuz, şu anda kulağa biraz komik gelebilecek bir şey sormak istiyorum. Şu anda aklınıza gelen ilk çocukluk anısını, erken çocukluğunuza ait ilk anıyı söylemenizi istiyorum.

DJ: Ben küçük bir çocukken olan bir şeyi mi soruyorsunuz?

T: Hı hı.

DJ: Aman tanrım, bilmem ki... Bir bakalım... Yaşadığım bir şey...

T: Hı hı, aklınıza gelen ilk çocukluk anısı. Aklınıza ne gelirse.

DJ: Tamam. (*Duraklama*) Hatırlıyorum da, bir bakalım, beş... ya da altı... hayır, beş yaşındaydım çünkü kız kardeşim henüz doğmamıştı. Fred ve ben - Fred abim - ikimiz teyzem ve eniştemle kalıyorduk. Ailem bir çeşit tatildeydi ve teyzemle eniştem bizimle ilgileniyordu. Her neyse, oradayken gerçekten hastalandım. Aslında zatürre geçirdim. Tanrım, gerçekten korkunçtu. Ateşimi düşürmek için beni ıslak süngerle yıkadıklarını hatırlıyorum ve şiddetli öksürüğüm vardı. Bütün gece öksürürdüm ve Fred bana gerçekten çok kızardı. İkimiz bir odayı paylaşıyorduk. Sessiz olmam için durmadan bana bağırırdı. Kendimi öksürmekten alıkoyamadığıma inanmazdı. Her neyse, bir noktada, bir kez daha öksürürsem, başka bir yerde yatacağını ve beni tek başıma bırakacağını söyledi. Bu yüzden, öksürüğümü durdurmaya çalıştım, ama elbette, saniyeler içinde öksürdüm ve Fred yataktan fırlayıp battaniyesini ve yastığını alıp gitmeye kalktı. Ben de ağlamaya başladım ve gitmemesi için yalvardım. Demek istediğim, bilirsiniz, ben gerçekten hasta hissediyordum ve evimizi özlüyordum ve yalnız kalmak istemedim. Ama öylece gitti ve ben yapayalnızdım. (*Duraklama*) Sanırım bu kadar.

T: Peki. Bana söylediklerinizi düşündüğünüzde sizin için en çok ne öne çıkıyor? Anınızın fotoğrafını çekseydiniz, neye benzerdi?

DJ: Hmm. Fred odadan dışarı fırlarken ben yatakta öylece oturuyorum, bir yandan ağlıyorum bir yandan öksürüyorum.

Bu noktada terapist, danışanın o anda nasıl hissettiğini ve neden öyle hissettiğini sormalıdır.

T: Eğer bu anıyı değiştirebilseydiniz, istediğiniz şekilde ilerlemesi için yeniden yazabilseydiniz, nasıl değiştirirdiniz?

DJ: (*Güler*) Pekala, bakalım. Her şeyden önce, kardeşim bana bağırmazdı. Belki öksürüğümün onu uyutmadığını güzel bir şekilde söyleyebilirdi- yani tutamayacağımı bildiğini ama yine de onu rahatsız ettiğini söylerdi. Belki biraz konuşurduk. Ve gerçekten anlayışlı ve sempatik olurdu. Biliyorum. Belki gidip teyzemi uyandırır ve ondan bana öksürük ilacı vermesini isterdi. (*Gülüyor*) Ve belki teyzem ona kulak tıkacı verirdi. Bu iyi olurdu.

T: Ve yeniden yazdığınız bu senaryonun bir fotoğrafı olsaydı, neye benzerdi?

DJ: Yatakta öksürürken aynı zamanda gülümserdim. Ve kardeşim de kulaklarında kulak tıkacı ile yatağa girerdi. Ve ikimiz de kulak tıkaçlarına gülüyor olurduk.

T: Peki nasıl hissediyor olurdunuz?

DJ: Kendimi iyi hissediyor olurdum. Demek istediğim, hâlâ hasta olurdum, ama içimde mutlu ve güvende hissederdim.

T: Peki sizi bu şekilde hissettiren şey nedir?

DJ: Kardeşimin beni önemsediğini ve beni korumak için orada olduğunu bilmek.

T: Hmmm. Çocukluk anınızın şu an üzerinde konuştuğumuz durumla nasıl bir ilgisi olabileceğini bana anlatır mısınız?

DJ: Hmm, evet... Sanırım horlama ile öksürük hemen hemen aynı şey. Yani, farklılar ama etki aynı. İkisi de durduramayacağım bir şey ve beni yalnız bırakan bir şey. Karım geçen gece odadan çıktı, tıpkı kardeşimin yaptığı gibi. Yani, çok kızmadı aslında, ama yine de incinmiş hissettim. Bilmiyorum, terk edilmiş gibiydim.

T: Ve bu acıtıyor.

DJ: Evet. (*Duraklama*) Tanrım, merak ediyorum, tüm bunlar beni bu yüzden mi bu kadar rahatsız ediyor? Demek istediğim, o öksürük olayını uzun zamandır düşünmemiştim. Ama o zamanlar çok önemliydi. Beni gerçekten üzdü. Ve şimdi bu durum çok benzer. Bu biraz komik (*Gülüyor*).

T: Size komik gelen nedir?

DJ: Bilmiyorum, sanırım tüm bu horlama olayı çok önemli görünüyordu. Yani, uyandığımda ve Sandra'nın (karısının) benimle yatakta olmadığını anladığımda ve sonra onu oturma odasındaki kanepede bulduğumda çok üzüldüm. O hattâ olayı çok büyüttüğümü de söyledi. Ama bilmiyorum, sanki bu beni korkuttu.

T: Kendinizi... güvensiz hissettirdi.

DJ: Evet

T: Biliyor musunuz, anıyı size yeniden okumak istiyorum, yeniden yazılmış ve olmasını istediğiniz haliyle.

DJ: Tamam.

T: (*Anının yeniden yazılmış halini okuduktan sonra*) Bu size şu anki durumunuzla ilgili herhangi bir fikir veriyor mu?

DJ: Şey... (*Gülüyor*) Evet! Karım kulak tıkacı alabilir. Demek istediğim, kulağa komik geliyor ama işe yarayabilir. Bunu hiç düşünmedik... Dürüst olmak gerekirse, bunun hakkında hiç konuşmadık. Çok üzgündüm. Sanırım asıl mesele bu - oturup sorunu iki yetişkin gibi tartışmalıyız - birbirini seven iki yetişkin.

T: Yeniden yazılmış anınızda, siz, ya da yok sanırım kardeşiniz, teyzenizden yardım istemeye gitmişti.

DJ: Evet, şey, bilmiyorum. Gerçekten sormak istemiyorum. Aslında, biliyor musunuz, yaklaşık bir ay önce doktordaydım, bekleme odasında oturuyordum ve horlamayla ilgili bir broşür gördüm. (*Gülüyor*) Bu kulağa çok aptalca gelecek, ama almadım çünkü birinin beni göreceğini ve horlamayla ilgili bir sorunum olduğunu düşüneceğini düşündüm. Her neyse, sanırım bu araştırmaya değer olabilir. (*Gülüyor*) Demek istediğim, biri beni görürse, karım için diyebilirim.

Tartışma

Bu prosedür izlenirken ilk anı metaforu ile tanımlanan problem arasında bu kadar net bağlantılar bulmak alışılmadık bir durum değildir. Bununla birlikte, danışan için açık olmasa da terapist ve danışan ilk anı metaforundaki temalar ile mevcut durum arasındaki paralellikleri keşfettikçe İH ile mevcut durum arasındaki metaforik ilişki genellikle ortaya çıkar. Okuyucu, bu hipotezi kendi terapötik çalışmasının potasında test etmeye teşvik edilir.

METAFORİK VE YORUMLAYICI YAKLAŞIMLARIN KARŞILAŞTIRILMASI

Metaforlar ve ilk hatırlananlar, çeşitli teorik perspektiflerden yorumlanabilir.

Örneğin, psikanalistler anının gizil içeriğini belirlemeye yönelik DJ'den serbest çağrışım yapmasını isteyebilirler. Terk edilme ve reddedilme korkusu, cinsel temalar (örneğin, süngerle yıkanma), ayrılık kaygısı ve gizil eşcinsellik gibi temalar araştırılabilir.

Bilişsel-davranışçı terapistler tipik olarak İH kullanmasalar da İH'ler bilişsel şemaları tanımlamada idealdirler. Alfred Adler'in öncülüğünü yaptığı bu yaklaşım, kişinin **"özalgı şemasını" önerim: algışeması** (Adler, 1956) veya "kişisel mantığını" (Dreikurs, 1973), -yani kişinin kendine, hayata ve başkalarına ilişkin inançları ve kendini önemli ve güvende hissetmek için ulaşmaya çalıştığı hedef- çıkarsamak için İH'leri yansıtıcı veri olarak kullanır. Bir kişinin kişisel mantığını güvenilir bir şekilde yorumlayabilmek için en azından birkaç ilk anı gerekse de, DJ'in İH'si aşağıdakileri önermektedir:

Başkaları benim hatam olmayan şeyler için beni suçluyor. Açıklamaya çalıştığımda bana inanmıyorlar.

- Biri bana bakım verdiği zaman sevildiğimi hissediyorum. (Başkalarının kendisine bakmasına olan ihtiyacını abartabilir ve kendine bakma yeteneğini küçümseyebilir.)
- Başkaları anlayışlı ve sempatik olduğunda kendimi güvende ve emin hissediyorum. Terk edildiğimde ve yalnız kaldığımda kendimi güvensiz hissediyorum.
- Bu nedenle, onları uzaklaştıracak bir şeyler yapacağımdan korksam da, başkalarını kendime yakın ve yanımda tutmaya çalışmalıyım.

Bu yorumlamalar yardımcı olabilse de Metafor Terapi açısından, danışan İH ve problem durumunun birbirine benzediği olası yönleri keşfedip tanımlayana kadar tüm yorumlamalar ertelenmelidir. Bunun birkaç nedeni vardır:

1. Metaforun yapısı iki farklı şey arasında bir benzerlik kurmayı içerdiğinden, kişinin mevcut yaşam problemi ile erken çocukluk döneminden bir metaforik bellek imgesi arasındaki benzeşim noktalarını belirlemek, kişinin bu probleminin metaforik yapısını tanımlar.
2. Danışan, İH'nin metaforik imgeleri ile onun referans durumu - mevcut yaşam sorunu arasında ileri geri "köprü kurarken" metaforik alanda kalır. Aksine, bir yorum hakkında düşünmek ve konuşmak için danışanın metaforik ve imgesel biliş modundan mantıksal bilişsel moda geçmesi gerekecektir.
3. Bu yaklaşım, danışanın yaratıcılığını kullanır ve danışanı kendi yaratımı olan bir içgörü geliştirmesi ve hayatında yapıcı değişiklikler başlatması için güçlendirir.

OLGU ÖRNEĞİ #2: BEN BİR BEYGİR OLMAKTAN YORULDUM

47 yaşında bir kadın olan Lisa, evliliğiyle ilgili depresyon ve kaygı hisleri, zayıf sağlığı ve kilosuyla ilgili endişelerle terapiye başladı. Babası tarafından 6 ile 15 yaşları arasında dokuz yıl boyunca taciz edildiğini belirtti.

Terapist Lisa'yı sade görünümlü, kronolojik yaşından daha yıpranmış ve daha yaşlı olarak tanımladı. Fazla kiloluydu, makyaj yapmıyordu, ağarmış sarı saçlarını çocuk tokasıyla topluyor ve sade giyiniyordu. Yüksek, gürleyen bir sesle konuşuyordu. Soluk mavi gözleri zayıf temas kuruyordu ve yüz ifadesi, kayıp bir çocuğun boş bakışı ile canlandırılmış asabiyet arasında değişiyordu. Lisa antidepresan ilacın yanısıra tansiyon ve tiroid ilacı da aldığını bildirdi.

Terapiye başladığında, Lisa 26 yıldır evliydi. Kocasını, babası gibi dengesiz, depresif, sinirli ve biraz kontrolcü olarak tanımladı. Çift, çocukluktan beri birbirlerini tanıyordu ve Lisa 19 yaşında akrabalarıyla yaşamak için aniden evden ayrıldıktan sonra kocası onun ilk ve tek erkek arkadaşı olmuştu. Lisa ve kocası, ilk randevularından yaklaşık bir yıl sonra evlenmişler. 25 yaşındaki oğulları hâlâ Lisa ve kocasının tek yatak odalı mütevazı dairelerinde yaşıyor ve kanepede uyuyor. Lisa, oğlunun sosyal hayatının teknik okula devam etmek ve annesiyle birlikte kilise faaliyetlerine katılmakla sınırlı olduğunu belirtti.

Dokuzuncu terapi seansı sırasında, Lisa hem kocasıyla hem de babasıyla yaşadığı hayal kırıklığını anlatarak aralarındaki benzerlikler hakkında yorum yaptı. Lisa bu konuda oldukça belirsiz ve genel tabirlerle konuştuğu için, terapist, ilk anı metaforları yaklaşımının biraz netlik ve yön sağlayacağını umarak Metafor Terapi yaklaşımını tanıtmaya karar verdi.

T: Peki, bugün tartıştığımız konuda, bunun hangi kısmının sizin için ana mesele olduğunu söyler misiniz?

L: Babamın nasıl her zaman bana bir nesne gibi davrandığı, sanki bir insan değil mülkmüşüm gibi. Anneme daha yakındım, ama yine de hiçbir zaman bana fazla ilgi ve şefkat göstermedi. Sanki çocuk olmama asla izin verilmemiş gibiydi ve tek çocuk olduğum için, ailemde işlerin biraz tuhaf olduğunu büyüyene kadar gerçekten anlamadım. Ayrıca, ülkenin uzak bir köşesinde yaşıyorduk ve yakınlarda komşumuz da olmadığından karşılaştıracak pek bir şey yoktu. Geriye dönüp baktığımda, sanırım ben onların sadece "beygiriydim". Yapmamı istedikleri tek şey, onlar için bir şeyler yapmaktı. Bana bir insanmışım gibi davranmadılar ve bununla ilgili konuşacak kimsem olmadı. Her şeyi içimde derinlerde kilitli tutmak zorundaydım.

T: Yakın zamanda böyle hissettiğiniz bir zamanı hatırlıyor musunuz?

L: Şey, kocamla da tam olarak böyle hissediyorum, beygir gibi! Geçen hafta sonu olanlar, çoğu zaman olanlara benziyor - evin her yerinde her şeyi ben yapmak zorundaydım! Tüm yemek ve temizliği yaptım ve hiç yardım almadım! Hiçbir şey yapmak istemediğimden değil ama yorgundum. Ben o gün sadece kanepede uzanmak ve değişiklik olsun diye birisinin benim için biraz güzel bir şey yapmasını istedim, ama onun yerine kocam (yerel bir fast-food restoranına) gitti. Engelli ve neredeyse her gün oraya gidiyor. O gün yaptığı buydu - oraya gitti ve oturdu, gazetesini okudu ve birbiri ardına kahvelerini içti. Bıktım bundan! Bu beni çok kızdırıyor! Benim tepeme çıkmasından bıktım! Yetti! Biraz saygı ve anlayış istiyorum!

T: Şu anda vücudunuzda ne tür duyumlar hissettiğinizi söyleyin. Bu durum gerçekleştiğinde hissettiklerinize benziyorlar mı?

L: Ah evet, aynılar. Midem sıkışıyor. Çok gergin hissediyorum, patlayacakmışım gibi! Şu anda tansiyonumu ölçebilseydik, eminim çok yukarılarda olurdu. Ve zaten tansiyon sorunum var! Çok kızgınım, başımı ağrıtıyor!

T: Şu anda aklınıza gelen ilk çocukluk anısı nedir söyler misiniz ... sadece bir kez yaşanmış belirli bir şey, tercihen yedi ya da sekiz yaşından önce olan?

L: (*Bir an düşünür*) Yaklaşık sekiz yaşlarındayken okulumdaki hademenin beni taciz etmeye çalıştığı zamandı. Sanırım bundan daha önce bahsetmiştim, bir gün okuldan sonra eve gitmeye hazırlanırken olmuştu. Koridorda yürüyordum ve hademe odasından biri beni çağırdı. Yardım için bağırıyor gibiydi. Durup içeri baktım ve o raftan büyük bir kutuyu indirmeye çalışıyordu. Üzerinde durduğu merdivenin düşmesinden korkuyordu. Beni görünce merdiveni tutmam için çağırdı ve ben de tuttum. Bundan sonra her şey çok hızlı oldu ve şimdi bunu gerçekten net bir şekilde hatırlayamıyorum.

T: Bunun sizin için çok acı verici olduğunu görüyorum, ancak daha sonra neler olduğunu hatırlamaya çalışın. Sanki bir tiyatro oyunu izliyormuşsunuz gibi düşünmeye çalışın. Belki böylesi daha kolay olur. Bana ne gördüğünüzü ve ne duyduğunuzu söyleyin.

L: Merdivenden indiğini ve neredeyse düşeceğini söyleyerek yardım ettiğim için bana teşekkür ettiğini biliyorum. Sonra birdenbire bana farklı bakmaya başladı; bilirsiniz, pis bir yaşlı adam gibi. Vücudum hakkında bir şeyler söylemeye başladı ve sonra vücudunu bana yasladı, bana sürtündü ... yukarı ve aşağı. İğrençti ... ve dehşet verici! Hâlâ nasıl o kadar kolay kaçtığıma inanamıyorum. Çok sert bir şekilde kaval kemiğini tekmeledim ve elimden geldiğince hızlı koştum! Koştukça koşmaya devam ettim. Sanki eve kadar tüm yolu koştum! Bu korkunçtu, ama annemin ona söylediğimde verdiği tepki kadar kötü değildi. Asıl acıtan oydu. Babamın birçok kez daha da kötüsünü yaptığını bildiğini sanmıyorum, ama ona korkunç deneyimimi anlattıktan sonra ilk söylediği şey, "Peki, bunu yapmasına neden olacak ne yaptın? Bir şey yapmış olmalısın?" oldu. Bunu birkaç kez tekrarladı. Kendimi çok yalnız ve incinmiş hissettim. Ben ne yaptım? Ben sadece bir çocuktum! Ben hiçbir şey yapmadım! Sonra, "Bunu babana anlatma. Ona sakın söyleme. Kimseye söyleme. Sadece unut gitsin" dedi. Ve işte buydu. Beni teselli etmedi ya da hademenin kötü bir şey yaptığını söylemedi; rapor tutturmak ya da başka bir şey için okula hiç gitmedi. Tıpkı evimde olan diğer pek çok şey gibiydi - sır muamelesi gördü, hakkında konuşulmayacaktı ve bir şekilde bundan ben sorumluydum. Kendimi çok yalnız hissettim. Benim yanımda kimse yoktu, ama benden her zaman herkesin yanında olmam, onlara bakmam bekleniyordu. Hiç çocukluk geçirmiş gibi hissetmiyorum. Çocuk olmanın nasıl bir şey olduğunu gerçekten bilmiyorum. Bana o şans verilmedi.

T: Şimdi, bu anıda sizin için en çok ne öne çıkıyor? Anınızın fotoğrafını çekseydiniz, en net hangi an zihninizde öne çıkardı?

L: Annemin verdiği tepki. Hâlâ o sözleri tekrar tekrar söyleyen sesini duyabiliyorum. Hep böyleymiş gibi görünüyordu. Bazen onun benim olduğundan daha çok ben onun annesiymişim gibi hissettim. Ve ben hep hatalıydım! Beni hiçbir zaman savunmadı. Her nasılsa, her zaman ben sorumlu tutuldum. Çocuğunuzun bir okul görevlisi tarafından taciz edildiğini düşünün ve onu korumak yerine, bunun için onu suçluyorsunuz! Ve ona bunu bir sır olarak saklamasını söylüyorsunuz! Sanırım o gün anneme dair ne inancım kaldıysa onu da yitirdim. İçimde bir şey öldü *2

T: O an nasıl hissettiniz?

L: Korkunç! Ne korkunç bir anı! Kendimi çok yalnız, çok incinmiş ve kirli hissettim. Çok korkmuştum ... ve kafam karışmıştı. Gerçekten kafam karışmıştı! Bundan sonra odama koştuğumu, kendimi yatağa attığımı ve uzun süre ağladığımı hatırlıyorum. Ve taciz hakkında bir daha asla konuşulmadı.

T: Neden böyle hissettiğinizi ve bu tür tepkiler aldığınızı düşündünüz?

L: Çünkü annem hiç olmamış gibi davrandı, sanki ona hiçbir şey söylememiştim. Bunu bana nasıl yapabildi? Ben onun kızıydım; onun küçük kızı! Bazen hiçbir zaman bir ailem olmadığını hissediyorum. Onlar sadece birlikte yaşadığım, onlar için çalıştığım ve baktığım iki kişiydi, ama ebeveynlerim değil. Bu çok acıtıyor.

T: Eğer bu anıyı herhangi bir şekilde değiştirebilseydiniz, onu nasıl değiştirirdiniz?

Terapist, "İçinizde ölen şeyin resmini çizebilseydiniz, neye benzerdi?" diye sorabilirdi.

L: Tabii ki taciz, diğer pek çok şey gibi asla olmayacaktı. Ama olmak zorunda olsaydı, annem farklı davranırdı; beni koruyabilirdi. Keşke bana sarılsaydı, beni sevdiğini söyleseydi ve ağlayarak her şeyi içimden atsaydım. Keşke bana her şeyin yoluna gireceğini söyleseydi ve okuluma gidip bir şeyler yapsaydı... Bilmiyorum ... müdüre söyleyip hademeyi kovdurtsaydı falan. Keşke benim için orada olsaydı; beni önemsediğini; beni sevdiğini ve yalnız olmadığımı gösterseydi.

T: Bu anı veya anının değişen hali ile daha önce bahsettiğiniz mevcut durumunuz arasında nasıl paralellikler görüyorsunuz?

L: Şey, kocamla hissettiğim aynı türden bir duygu - yapayalnızım. Ondan hiçbir destek alamıyorum. Hiçbir şey yapmıyor, bana ve oğluma bağırmıyorsa siyasetten bahsediyordur çünkü bütün gün yaptığı tek şey gazete okumak! Ama ben bu iç karartıcı şeyler hakkında konuşmak istemiyorum. Kilisem ve okulda ne yaptığım hakkında konuşmak istiyorum ... ve ev işlerinde biraz yardım istiyorum. Neden her şeyi ben yapmalıyım? Her zaman her şeyi ben yapmak zorundayım, tıpkı büyürken olduğu gibi! Destek olmadan! Yaşadığım hiçbir şeye şefkat duyulmadan. Tek yaptığı kendisini düşünmek. Onun da zor bir çocukluk geçirdiğini biliyorum, ama neler yaşadığıma bir bakın! Ve sağlığım çok kötü! Bir "teşekkür" bile almadan her şeyi yapmam gerektiğini hissetmek yerine, sadece biraz yardım, biraz destek istiyorum. Her şeyin zaten yapılması bekleniyor, tıpkı çocukluğumdaki gibi. Bundan çok yoruldum. Neredeyse 50 yaşındayım ve insanlar hâlâ tepeme çıkıyor! Artık dayanamıyorum. Sanırım annemle bazı şeylerin farklı olmasını dilediğim gibi evliliğimi de değiştirmek istiyorum.

T: Size benim gördüğüm paralellikleri anlatmak istiyorum ve sonra sizden kendi görüşünüze göre hangilerinin doğru olduğunu söylemenizi isteyeceğim. Çocukluğunuzla şimdiki hayatınız arasındaki birçok bağlantıyı görerek, her şeyi oldukça iyi özetlediniz. Yine bir erkek tarafından istismara uğradığını hisseden ve korkmuş ve incinmiş o küçük kızın yardım için ağladığını duyabiliyorum. Çaresizce sevgi ve korumaya ihtiyacı var. Yine de, şu anki durumunuz geçmiştekine çok benziyor. Yine sizden başkalarına bakmanız bekleniyor, ancak kimse size bakmıyor. Kendinize bakmak için vaktiniz yokmuş gibi geliyor ya da zaman ayıramayacağınızı hissediyorsunuz. Patlamak üzere olan bir yanardağ gibi görünüyorsunuz. Uzun zamandır için için yanıyorsunuz ve patlamaya hazırsınız! Bu sizin için de çok sinir bozucu ve korkutucu görünüyor, çünkü fiziksel, zihinsel ve/veya duygusal olarak "nasıl" patlayacağınız konusunda kontrol sahibi olduğunuzu hissetmiyorsunuz. İçinizdeki küçük kız, yıllar önce hiç görmediği sevgi ve saygıyı görmek için hâlâ çığlık atıyor. İçinizde çok yaralanmış görünüyorsunuz.

L: (*Lisa uzun bir süre ağladı. Sonra o ve terapist, herhangi bir söz söylemeden önce birkaç dakika sessizce oturdu.*) Evet, böyle hissediyorum ve ne kadar berbat olsa da ne kadar berbat "olmuşsa" da, bundan bahsettiğimiz için şimdi biraz daha iyi hissediyorum. Bunu yüksek sesle söylemek iyi hissettiriyor, sanki içimde bir şey salıverilmiş gibi. Denemekten çok yoruldum. Bir şeylerin değişmesini istiyorum. Kocam kendine nasıl bakacağını daha iyi öğrenmeli. Bana çok bağlı. Ve kendime daha fazla zaman ayırmaya ihtiyacım var, sadece kendim için. Ve beni biraz şımartmasını da isterim. Yıllar boyunca ona çok şey verdim. Eğer bir arada kalacaksak, ilişkimizin daha dengeli bir hale gelmesi gerekiyor. Onun daha çok gayret göstermesi gerekiyor.

Sonraki birkaç hafta içinde Lisa, ihtiyaçları konusunda kocasına çok daha girişken davrandığını ve kocasının beklediğinden daha olumlu yanıt verdiğini bildirdi. Hatta onun yapamayacağını düşündüğü bazı şeyleri bile yaptığını söyledi. Örneğin bir akşam Lisa eve gelip ne kadar yorgun olduğunu söylediğinde, kocası yanına yatağa oturup ona ayak masajı yaptığını ve bunukeyifli ve samimi bir sohbetin izlediğini de ekledi. Lisa, ilişkilerinin başlarında bu tür bir iletişim kurduklarını, ancak uzun zamandır bunu yapmadıklarını belirtti.

Lisa ayrıca oğluyla konuştuğunu, ebeveynlerinin evde birlikte biraz "özel zaman" geçirme ihtiyacından bahsettiğini bildirdi. Lisa ve kocasının bir süre başbaşa kalmasına izin vermek için oğullarının haftada iki akşam ev dışında bir aktivite bulacağı konusunda anlaştılar.

Lisa, kilosu ve diğer sağlık sorunları ile ilgili olarak iki doktorunu görmeye devam etti. Sorunları belirleme ve kontrol altına alacak uygun tedaviler sağlama yolunda ilerleme kaydediyor gibiydiler, bu da Lisa'nın sağlığı konusunda daha az stresli hissetmesine neden oldu. Doktorlarından biri Lisa'nın kolejine mektup yazarak, Lisa'nın sağlık sorunları nedeniyle özel olarak değerlendirilmesini talep etti. Sonuç olarak, Lisa'ya mevcut yarıyılda kalan görevlerini tamamlaması için ek süre verildi.

Terapist, ayrıca Lisa'nın babasına bir mektup yazdığını ve onunla geçirdiği ensest çocukluğu hakkında yüzleştiğini bildirdi. Babasının tepkisi, inatla inkâr etmeye devam etmek ve Lisa'nın bu konudan bahsettiği için utanmasını sağlamaya çalışmak oldu. Lisa, babasının sağlık durumunun kötü olmasından dolayı, şu anda konuyu takip etmekte biraz tereddüt ettiğini, ancak gitgide artan bir hisle babasının da yaşını ve tıbbi sorunlarını bu konudan kaçınmak için mazeret olarak kullandığını düşündüğünü belirtti. Lisa, içindeki bir inancı dile getirerek, babasının düşüncesinin Lisa'yı yeterince uzun süre mazeretlerle oyalayıp, geçmişle asla uğraşmak zorunda kalmadan vefat etmek olduğunu söyledi. Kendi sağlığı düzeldiğinde babasıyla yüz yüze gelmek için doğuya bir yolculuk yapmayı düşündüğünü ekledi. Şu anda Lisa, babası ve diğerleri tarafından çocuklukta uğradığı tacizin ve kötü muamelenin çeşitli yönleriyle başa çıkma konusunda terapiye devam ediyor.

OLGU ÖRNEĞİ #3: HASTA OLMAK BİR TESTTİR

Nora, doğar doğmaz Kafkasyalı ebeveynler tarafından evlat edinilmiş 35 yaşında Kızılderili kökenli bir kadın. Nora hafta içleri annesi ve 10 yaşındaki oğlu (Eddie) ile, hafta sonları ise beş yıllık erkek arkadaşı (John) ile yaşıyor. Nora (kadın) terapistine annesinin diyabet hastası olduğunu ve bakımına muhtaç olduğunu bildirmesine rağmen, terapist annesinin oldukça aktif bir yaşam sürdüğünü ve hafta sonları Nora erkek arkadaşının yanındayken yalnız başına iyi idare ettiğini düşündü. Nora, erkek arkadaşını "beni sürekli aşağılayan maço bir tip" olarak tanımladı. Sık sık onun tarafından eleştirildiğini hissetse de ona meydan okumadığını belirtti.Nora çekici yüz hatlarına sahip olmasına rağmen, yere bakan yüzü ve çökkün omuzlarıyla biraz derbeder görünüyordu. Seanslarına kot pantolon, tişört ve tenis ayakkabıları ile geliyordu. Ortasından ayırdığı uzun, siyah saçları ona oldukça asık suratlı bir ifade veriyordu.

Terapist, Nora'nın bekleme odasındakilere ve personele karşı ifadelerinde kendini değersizleştirdiğini sık sık gözlemlemişti. Nora, insanların ondan hoşlanmayacağından korkuyor ve sürekli olarak "yanlış bir şey" söylediğinden yakınıyordu. Örneğin, personelin ona dargın olduğunu ve muhtemelen ona kızdıklarını düşünüyordu, çünkü terapi faturasını ödeyeceği çeki yazmak için bir kalem istemişti.

Terapide Nora sık sık terapistten tavsiye ister (terapist her zaman tavsiye vermekten kaçınsa da) ve sık sık başkalarından şikayet ederdi.

Nora, terapinin yedinci ayında erkek arkadaşının evinde kaldığı önceki hafta sonu hastalandığını belirterek seansa başladı.

Terapist konuyu keşfetmeye çalıştığında, Nora kendisini neyin rahatsız ettiğini bilmediğini bildirdi. Üzgün olduğunu, çünkü annesini güzel bir restoranda akşam yemeğine götürmek için erkek arkadaşıyla plan yaptıklarını ancak hastalığı nedeniyle planları iptal etmek zorunda kaldığını bildirdi. Durumdan çok rahatsız olduğunu ancak rahatsızlığının tam olarak kaynağını belirleyemediğini belirtti.

N: Çok hastaydım. Montezuma'nın intikamı gibiydi.

T: Kulağa oldukça perişan geliyor

N: Gerçekten hastaydım, ama fiziksel olarak hasta olmaktan daha fazlasıydı. Nasıl tarif edeceğimi bilmiyorum. Bir şey beni rahatsız ediyordu çünkü fiziksel şeyler geçmiş gibi hissetsem de bir şeyler tuhaf hissettiriyor.

T: Fiziksel olarak kötü hissettiğinizi biliyorum, ama nasıl tuhaf hissettiğinizi acaba hatırlayabilir misiniz?

N: Tuhaftı, sanki endişeli gibiydim, daha sonra ne olacağı konusunda tedirgindim. Sanki batırmış gibiydim ve başım belaya girecekti. Bu John ile çok olur. Of, sadece düşünmek bile beni endişelendiriyor. (*Titriyor, ellerinin üzerinde oturuyor ve ayaklarını sallıyor. Duraklama*)

T: Hasta olduğunuz için kendinizi mi suçluyordunuz?

N: Hayır, pekala ... evet. Sanırım öyle. Hafta sonuydu ve annemin hafta sonunu tek başına geçirdiği için kendimi çoktan suçlu hissediyordum. Bilirsiniz, bütün hafta televizyon karşısında yemek yedi ve dışarı çıkmayı dört gözle bekliyordu. Onu arayıp hasta olduğumu söylersem bana inanmayacağından endişelendim.

T: Size inanmayacağını düşündüren neydi?

N: Umursamadığımı ve sadece John'la olmak istediğimi düşünebilir.

T: Ya John ile birlikte olmak isteseydiniz?

N: İstedim ama onu yemeğe götürmek de istedim.

T: Bu sorun olur mu?

N: Bilmiyorum. Sanırım öyle.

T: Emin değil gibisiniz.

N: Sorunları nedeniyle annemin yanında olmam gerektiğini hissediyorum ama aynı zamanda John ile birlikte olmak istedim.

T: Görünen o ki hastalanana kadar ikisini birden yapacaktınız.

N: Evet, çok fazla kustuğum için gerçekten ağrım vardı ve hiçbir şeyi midemde tutamadım. Neyse ki oğlum yanımdaydı ve bana bir şeyler getirdi.

T: Şeyler?

N: Bilirsiniz, soda ve kraker gibi.

T: John neredeydi?

N: Cumartesi işe gitti. Bana bir kez baktı, göz devirdi ve "Bugün iyi ki çalışıyorum" dedi. (*Ağlamaklı olur. Duraklama*)

T: Kulağa acı verici geliyor.

N: Kendimi gerçekten kötü hissettirdi, sanki benden tiksinmiş gibi. Böyle şeyler yapmasından nefret ediyorum. Veba kapmışım gibi hissediyorum. (*Titriyor*) Şimdi o tuhaf hissi hissediyorum - sanki gerçekten gerginim.

T: Duygularınızı biraz daha iyi anlamaya çalışmak isterim. Bir şey denemek ister misiniz?

N: Aha! En son yeni bir şey denediğimde beni ağlatmıştınız. Sadece şaka yapıyorum - devam edin.

T: Peki, madem vücudunuzda o his var, şu an aklınıza gelen ilk çocukluk anısını bana anlatmanızı istiyorum. Yedi ya da sekiz yaşından önce olan bir anı olmasına çalışın.

N: Vay canına! Bunda iyi değilim. Çocukluğumu pek hatırladığımı sanmıyorum. Peki deneyeyim. (*Oturur ve düşünür*) Şey, ilk aklıma gelen biraz iğrenç. Siz sordunuz. Şükran Günüydü ve yaklaşık beş yaşında olmalıyım. Halamın evindeydim. Mükemmel bir evi vardı ve hiç çocuğu yoktu. Oturma odasında oynayan üç veya dört kuzendik. Yemeğe başlayabilmek için yetişkinlerin odaya gelmesini bekliyorduk. Herkes şık giyinmişti ve benim üstümde beyaz önlüklü çok süslü pembe bir elbise vardı. Bütün gün temiz tutmam gerekiyordu. Sanırım sıkıldık ve elim sende oynamaya başladık. İlk başta, sadece dalga geçiyorduk ve birbirimize dokunuyorduk, ama bir şekilde koşmaya başladık. Kuzenlerimden birinin ayağına takıldım - cam bir masaya çarptım ve alnımı kestim. Herkes bağırmaya başladı. Ben bağırmadım çünkü korktum. Teyzem odaya geldi ve "Onu buradan çıkar, halının her yerine kan bulaştırıyor" diye bağırmaya başladı. Halı beyazdı - şimdi görebiliyorum, her yer kıpkırmızıydı. Teyzem öfkeliydi; yüzü kızarmıştı. Annem temizlemeye çalışıyordu ve pek bir şey söylemiyordu. Sonra babam odaya geldi ve beni arabaya götürdü. Başıma bir bez tuttu ve diğer eliyle sürerek hastaneye götürdü. Sonra benimle acil serviste oturdu. Çok gergindim çünkü teyzemin halısını ve yeni elbisemi mahvettiğimi hissediyordum. Teyzemin ve annemin çok kızacaklarını biliyordum ama sonra babam endişelenmememi söyledi. Başıma bir bez tutuyor ve doktoru bekliyordu. Elimi tutarak orada öylece oturdu.

T: Nasıl hissettiniz?

N: Hastaneye giderken gerçekten gergindim çünkü herkesin gününü mahvetmişim gibi hissettim, ama sonra babamla arabada kendimi güvende ve iyi hissetmeye başladım. Beni seviyormuş gibi hissettim ve teyzemin halısını bir şekilde onarıp düzeltirdi ki artık kızmasın.

T: Resimdeki başka birini hatırlıyor musunuz?

N: Hayır, sadece teyzemin ve annemin kızdığını, kuzenlerimin çığlık attığını ve babamın benimle ilgilendiğini hatırlıyorum.

T: Anıda sizin için en çok öne çıkan şey nedir?

N: Aslında, iki şey gibi - halıdaki kan ve babamın elimi tutması. Aslında, sanırım babamın elimi tutması.

T: Nasıl hissettiniz?

N: Güvendeymişim ve beni koruyacakmış gibi. Bana her zaman böyle hissettirebilirdi. Bana kızmadığını ve umursadığını fark ettim.

T: Anıyı herhangi bir şekilde değiştirebilseydiniz, onu nasıl değiştirirdiniz?

N: Sanırım elim sende oynayıp incinmezdim, ama bilmiyorum, babamın elimi tutmasını değiştirmek istemezdim çünkü kendimi özel hissettim ve beni sevdiğini. Ben her zaman babama yakındım ve bana özelmişim gibi davranırdı (*Duraklar*).*

T: Bu anıyla hafta sonundaki durum arasında ne tür bağlantılar görüyorsunuz?

N: (*Düşünür, sonra gülümser*) Sanırım John'un benimle ilgilenmesini dilemiştim. Görünüşe göre rahatını bozamıyor ve hatta bana kızıyor. Gerçekten umursamadığını hissettim. Hasta olursam her zaman sinirlenir ve ben de hep bu hissi yaşarım. Sanırım bana karşı sabrını yitiriyor.

* Terapist, "Anınızda annenizle ilgili değişiklik yapmak ister misiniz?" diye sorabilir.

T: Yani bu daha önce de oldu?

N: Evet, bazen hastalanmayı sevdiğimi düşünüyorum. (Uzun duraklama)

T: Bunun neyle ilgili olduğuna dair herhangi bir fikriniz var mı?

N: Bunun bir test olduğunu düşünmeye başladım.

T: Ve John her zaman başarısız mı oluyor?

N: Sanırım umursayıp umursamadığını bilmek istiyorum. Bana biraz sevgi göstermesine ihtiyacım varmış gibi hissediyorum ve hasta olduğumda bana hiçbir şey vermiyor. Yani, her zamankinden daha az veriyor - ki bu fazla değil.

Nora, terapist ile John'la olan ilişkisi ve ona bakım verecek birine olan ihtiyacı hakkında konuşmaya devam etti. Oğluna kötü muamelede bulunmaları nedeniyle başarısız olan diğer ilişkilerini anlatırken de çok ağladı. Ancak, dört yıl önce ölen babasından bu yana kimsenin kendisini önemsemediğini de bildirdi. Önceki seanslarda babasını özlediğinden bahsetmiş olsa da, bu seansta babasının hayatında oynadığı rol hakkında içgörü kazandı ve mevcut durumunu babasının onunla ilgilendiği ilk anısıyla ilişkilendirdi.

Sonraki seansta Nora, John ile olan ilişkisinden gerçekten memnun olmadığını ve John'un kendisinden yaşça büyük olmasından rahatsız olduğunu belirtti.* Daha fazla araştırdıkça, Nora John'u bir baba figürü olarak gördüğünü ve sürekli olarak ona bakmasını beklediğini fark etti. Ayrıca, beş yıllık ilişkileri boyunca tüm hobilerinden vazgeçtiğinden yakınıyordu çünkü "John'un yapmaktan hoşlandığı tek şey T.V. izlemekti." Nora ilk anı metaforunu araştırıp dönüştürdükten iki hafta sonra, terapiste erkek arkadaşını aradığını ve ilişkiyi bitirdiğini bildirdi.

* Bu noktada, enürezis nöbetlerinin durmasının Nora ile oğlu arasındaki iyileşen ilişkiden mi kaynaklandığı yoksa John'un ayrılmasıyla oğlunun artık annesinin ilgisini çekecek bir erkek rakibinin kalmamasından mı veya bu (ve / veya diğer) faktörlerin bir kombinasyonu mu belirlemek zordur.

Nora terapi boyunca John'un kendisine ve oğluna karşı davranışlarından çok mutsuz olduğundan yakınırken, bir yandan da kapana kısılmış hissettiğini söylemişti. Oğluna yaptığı muameleyle ilgili birçok kez onunla yüzleşmişti ama şikayetleri John tarafından anlaşılmamıştı. Bu kez John ona değişmeye niyeti olmadığını söylediğinde, Nora ilişkiyi bitirmeye karar verdi.

Nora çok rahatlamış hissettiğini ve artık John'un davranışlarıyla yaşayamayacağını anladığını söyledi. Ayrıca, John'un değişme kabiliyetine güvenmek istemediğini, bu yüzden farklı faaliyetlere katılmak için planlar yaptığını bildirdi. Dahası, Nora artık oğlunu hayatında daha yüksek önceliğe koymaya karar verdiğini söyledi. Oğluyla ilişkisinin büyük ölçüde geliştiğini ve oğlunun enürezis nöbetlerinin sona erdiğini belirtti.* Terapist ayrıca Nora'nın oğluyla etkileşiminin önemli ölçüde daha olumlu hale geldiğini ve oğlunun daha az zıtlaştığını belirtti. Son olarak Nora, son üç hafta içinde birkaç kez iş arkadaşlarıyla öğle yemeğine çıktığını söyledi.

KİŞİSEL MİT OLARAK İLK ANI METAFORLARI

Rollo May (1991), mitin insan deneyimindeki merkezi önemini vurgulayarak, "belirli bir kişinin mitinin genellikle [o kişinin] ilk çocukluk anılarında belirli bir netlikle anlaşılabileceğini" (s. 65) ve "Bellek ve mitin birbirinden ayrılamayacağını" (S. 70) söylemiştir.** Bu nedenle, yukarıda sunulan üç olgu, danışanların kendilerini ve yaşamlarını anlamak ve potansiyel olarak değiştirmek için Metafor Terapinin kişisel mitlere erişmeyi nasıl sağladığını gösteren birer örnek olarak görülebilir.

** Bu tema 7. Bölümde derinlemesine incelenecektir.

4. Bölüm

ETRAFIMDA BU DEV DUVAR VAR: Bir Olgu Örneği

Çeviren:
Uzm. Klinik Psikolog Merve Cesur Altıntaş

Dr. Susan Sperawl

Mike bir yıl boyunca toplam 70 seansta görüldü. Mike'ın haftada iki kez görüldüğü kısa kriz dönemleri dışında, haftada 50 dakika seans düzenlendi.

ARKAPLAN

Mike'ı ilk gördüğümde onun kırılgan görünümünden etkilendim. Uzun boylu ama vücudu narin bir yapıya sahip, soluk ve titreyen kuru, çatlak dudakların arasından zayıf bir gülümsemeyle lobide karşımda durdu. Cildi kremsi beyazdı, sıska yanakları kızarıktı. İlk kez el sıkıştığımızda, eli uzatıldığında fark edilebilen hafif bir titremenin varlığına rağmen tutuşu güçlüydü. İnce yüzü ve deniz mavisi gözleri, bastırılmış ama göze çarpan çağdaş bir tarzda hafifçe yukarı doğru sivri uçlu siyah saçlarla çerçevelenmişti ve sol kulak memesinde küçük bir elmas işlemeli küpe parlıyordu. Pastel bir şort ve daha çok bluza benzeyecek kadar kesilmiş siyah bir gömlek giymişti. Omuzunda alt kısmı saçaklı, büyük, çok renkli dokuma bir çanta taşıyordu. İlk seans boyunca onu sıkıca kavradı, bazen o kadar sıkı tuttu

ki parmak eklemi beyaza döndü. Mike her zaman yumuşakça konuşurdu, ama ifade gücü yüksek ve duygulanımı uygundu. Göz teması iyiydi ve genellikle terapi süreciyle çok ilgiliydi.

Mike'ın sunduğu aile öyküsü karmaşıktı. O ilk başta iki kardeşin büyüğü olduğunu söylemişti. Erkek kardeşi 15 yaşındaydı ve ailesinin öz çocuğuydu. Şu anda 21 yaşında olan Mike, evlat edinilen bir çocuk olduğunu her zaman biliyordu. Bir yıl önce, birkaç senelik bir araştırmadan sonra, Mike biyolojik babasına ulaştı ve ikisi güçlü bir ilişki kurdular. Mike biyolojik babasını haftada iki kez görüyordu, fakat onun hoşuna gitmeyecek herhangi bir şey yaparsa tekrar terk edileceğine dair sürekli kaygılanıyordu. Mike'ın üvey babası tanınmış bir meslek uzmanı ve iyileşme sürecinde olan bir alkolikti. Mike'a göre, büyüdüğü yıllarda üvey babası neredeyse daima sarhoştu ve büyümekte olan oğulları için hiçbir zaman mevcut değildi. Mali çöküşün eşiğine geldikten sonra ancak son iki yıl içinde babasının içkisini kontrol etmeye çalıştığı görülmüştü. Bununla birlikte alkolizm, babasının tek sorunu değildi. Mike, hayatı boyunca her gün pornografik filmlere, videolara, dergilere ve çeşitli cinsel gereçlere maruz kaldı ve babasıyla bunları "paylaşması" istendi. Ayrıca Mike, babasının anormal cinsel davranışlarına ve ebeveynleri arasındaki sadomazoşist cinsel eylemlere sık sık tanık oldu.

Mike'ın annesi de bir meslek uzmanıydı. Mike, babasından çok annesine daha yakın hissettiğini ifade etmesine rağmen, annesinin kendisini "çok fazla" sevdiğini söyledi. Çocukken cinsel tacize ilişkin herhangi bir gerçek anısı yoktu, ancak o sekiz ya da on yaşındayken ailesinin, yüzme havuzlarında çıplak oyunlar oynadığını hatırlayabiliyordu. Bu "oyunlar" onu çok rahatsız ettiği için çocukken yüzmekten kaçınmaya çalıştığını hatırlıyordu, ancak ebeveynleri onu her zaman suya girmeye zorlamıştı. Mike'ın ebeveynleri arasındaki ilişki her zaman zayıftı. Babasının sarhoş olduğu zaman annesine çok kötü dav-

randığını ve sık sık onu dövdüğünü hatırlıyordu. Kendisinin dayak yediğini hatırlamıyordu. İlk seansımız sırasında, Mike'ın ebeveynleri boşanalı iki yıl olmuştu ve Mike, annesi ve erkek kardeşiyle birlikte yaşıyordu.

Erkek kardeşi Mike için bir endişe kaynağıydı. Mike, her zaman onun için endişelendiğini ve kardeşini ebeveynlerinden herhangi biri ile yalnız bırakmaktan korktuğunu söyledi. İlk terapi seansları sırasında, Mike başka bir yakın aile üyesinin varlığından hiç bahsetmedi.

Mike, tedaviye karar vermesinin birincil sebebinin eşcinselliğiyle yüzleşmek olduğunu böylece "kusmadan gey olduğunu söyleyebileceğini" belirtti. Ayrıca agorafobi ve panikle ilgili üç yıldır süregelen sorununun çözümünde ve hem geceye hem de uykuya dalmasına eşlik eden ısrarcı korku ve endişe duygularıyla başa çıkmada bir miktar yardım umuyordu. Mike, kim olduğunu öğrenmek ve eninde sonunda bir insan olarak kendini beğenmek için yardıma ihtiyaç duyduğunu söyledi. Cinsiyeti konusunda kafası karışıktı, evden uzaklaşmaktan ve evdeyken ölmekten korkuyordu. Aynı zamanda çok yalnızdı ve ilişki kurabileceği arkadaşı ya da akranı olmadığı için kimsesizlik duygularını ifade etti. Hiçbir zaman iyi bir arkadaşı olduğunu hatırlamıyordu. Hayatı boyunca hep bir yabancı olduğunu ve başkaları tarafından farklı olarak algılandığını belirtti. Okul yıllarında sınıf arkadaşları arasında sık sık alay konusu olmuştu.

Mike, yaklaşık 11 yaşındayken ergenlikle ilişkili vücut değişikliklerini fark etmeye başladığında, cinsel kimlik çatışmalarının hemen farkına vardı. Derinleşen ses ve erkek saç modeli gibi ikincil cinsiyet özelliklerinin geliştirmesine aşırı derecede üzüldüğünü hatırladı. Mike 13 yaşındayken vücut kıllarını tıraş etme girişiminden vazgeçmiş ve bunun yerine çareyi vücuduna bakmak zorunda kalmamak için tamamen giyinik bir şekilde duş almakta bulmuştu, bu uygulama tedavi için başvurduğu zamana kadar devam etmişti. Ayrıca Mike, odasındaki tüm

aynaları çarşafla örttü. Böylece kendine bakmak zorunda kalmayacaktı. Mike, 15 yaşını çok travmatik olarak hatırladı. O yıl boyunca sakallarını kapatmak için ağır makyaj yapmaya ve görünüşünü uzun postişler, gösterişli mücevherler ve kız bluzları giyerek ile güzelleştirmeye başladı. O sıralarda erkeklerin onu fark etmesini ve güzel olduğunu düşünmesini istediğinin farkındaydı. Görünüşü evde büyük bir kargaşa yarattı ve ebeveynleriyle karşı cins giyimi konusunda tartışmaktan kaçınmak için kaçtı.

Henüz 17 yaşındayken, Mike ilk eşcinsel yakın ilişkisini yaşadı. Kısa sürmüş olsa da yoğun bir ilişki oldu. Her günü cinsel birliktelikle geçen üç haftadan sonra, Mike cinsel yolla bulaşan bir hastalığa yakalandığını fark etti ve ilişki sona erdi. Başarılı bir şekilde tedavi edilmesine rağmen, Mike zihninde ölümcül bir hastalığa yakalandığından ve yakında öleceğinden emindi. Tıbbi olarak muayene edilene ve sağlıklı ve hastalıksız olduğundan emin oluncaya kadar her gün ölüm hayaletiyle yaşadı. Sonraki üç yıl boyunca Mike diğer tüm yakın ilişkilerden kaçındı ve eşcinselliğini asla duyurmayacağına yemin etti. Bir keresinde annesine cinsel yönelimini itiraf etmeye çalıştı, ancak annesi bunu görmezden gelerek ona evlilikten bahsetmeye devam etti. Üvey babasının ise Mike'ın gey olduğuna dair hiçbir fikri yoktu ve Mike ona söylemek isteyeceği bir zamanı öngöremiyordu. Öz babası, "tüm geyler vurulmalı" fikrini taşıyan, bilinen bir "gey düşmanıydı", bu yüzden Mike, öğrenirse onu tekrar terk edeceğinden korktu. Mike, eşcinselliğine olan nefretini dile getirdi ve "heteroseksüel olmaya çalıştığı" ama başarılı olamadığı zamanlardan bahsetti. Eşcinsel olmamak için her gün Tanrı'ya dua ettiğinden dokunaklı bir şekilde bahsetti fakat dualarının boşuna olabileceğini düşünmek cesaretini kırmıştı. Bu nedenle, terapi yoluyla sonunda kendini kabul edebilmesi dileğini dile getirdi. Eğer o kabule ulaşamazsa, iç huzuru sağlamak için tek seçeneğinin intihar olduğuna inandığını belirtti.

Mike'ın agorafobi ve panik sorunları, üç yıl önce esrarla ilk ve son deneyimini yaşadığında başlamıştı. İlacın etkisi altında kendini kontrolden çıkmış hissetti ve ölmekten korktu. O dehşet dolu ilk deneyimden bu yana, genellikle kendini kontrolden çıkmış hissettiği zamanlarda (dans ederken dönme ya da alışılmadık bir otoyolda kaybolma gibi) benzer panik ve agorafobik duygu dönemlerine katlanmıştı. Geçmişte Xanax ve Buspar ile tedavi edilmişti ve şu anda kendisine bir miktar fayda sağlayacağına inandığı Norpramin idame dozunda alıyordu. Evinden ayrılmaktan korkmaya devam ediyor, yanısıra son yıllarda evden uzaktaki konfor alanının giderek daraldığını da fark ediyordu.

Mike'ın uyku sorunları, en azından erken ergenlik döneminden beri uzun yıllardır devam ediyordu. Alacakaranlıktan başlayarak midesinde somatik bir "soğukluk", gerginlik ve yaklaşan bir kıyamet duygusu yaşıyordu. Yatma vakti geldiğinde, genellikle öleceğinden korkuyordu ve kalbinin durduğu ve vücudunun maviye döndüğü, ancak saatler sonra annesi tarafından ölü olarak bulunduğu fanteziler yaşıyordu. Bu fantezilerin, nihayetinde öleceğinin önsezileri olmasından korkuyordu.

Mike bir mağazada satış görevlisi olarak çalışabilmesine rağmen, işi yaratıcı yeteneklerinden veya gerçek ilgi alanlarından yararlanmaktan çok uzaktı. Özel hayatında, çalışmalarını başkalarıyla paylaşmadan, yalnızlık içinde şiir yazıp resim yaparak bir şair ve sanatçı gibi yaşıyordu. Sanatı ve yaratıcılığı, nihayetinde iç dünyasına ve mücadelelerine kıymetli anahtarları sağlayacak ve iç kargaşasından kaçabileceği köprüyü inşa edecekti.

ETRAFIMDA BU DEV DUVAR VAR

İlk görüşmemizde Mike, ciddi depresyon belirtileri gösterdi. Seanstan önceki gece, özellikle uyumakta zorlandı ve soyutlanmışlık duygularının hiç olmadığı kadar yoğun olduğunu söyledi. Mike, kişisel geçmişinden biraz söz ettikten sonra, yalnızlık ve korku duygularının getirdiği acıyı sona erdirmek için

sonunda intihar etmesi gerekeceğine olan inancını dile getirdi. İntihar etmeye dönük mevcut herhangi bir isteği olduğunu reddetti. Bu ilk seansta, Mike birçok metaforun ilkini tanıttı: bir duvar metaforu. Metafor alışverişimiz kısa olmasına rağmen, oturum boyunca süren güçlü bir etkisi oldu:

M: Dün gece tekrar düşündüm; intihar hakkında. Neden bilmiyorum. Ölmekten çok korkuyorum. Sadece etrafımda kocaman bir duvar var... Of, bilmiyorum.

T: Bana o duvardan bahset.

M: Anlatacak pek bir şey yok. Her yerimde. Bağırıyorum, bağırıyorum ama kimse beni duymuyor! Ah, neden buradayım; zaten hepsi çok boş. Duvarı itemiyorum. Ondan kurtulmanın bir yolu yok. Buraya gelip duvardan kurtulmama yardım edebilir misin?

T: Belki de ondan kurtulmamız gerekmiyordur. Ya o duvarın içine bir kapı koymanın bir yolunu bulmana yardım edebilseydik?

Seansın sonuna doğru, Mike çıkmak üzereyken, ofisin kapısında durdu. Sesinde bir miktar titreme olmasına rağmen, yenilenmiş bir güven havası hakimdi. Başı ve duruşu dik olarak döndü ve "Belki de kendimi öldürmek zorunda kalmayacağım. Belki de tek yapmam gereken bir kapı yapmayı öğrenmek." dedi. Metaforu sadece birkaç saniyeliğine araştırıp dönüştürmüş olsak da bir kapı inşa etme metaforu nihayetinde geniş kapsamlı etkilere sahip olacaktı.[3]

[3]"Mike'a "Dev duvarı düşündüğünüzde aklınıza hangi görüntü geliyor?" diye sorarak Mike'in duvar metaforunu bir görüntü, bir imge olarak daha fazla keşfetmesine yardımcı olunabilirdi. Terapist ayrıca Mike'a "Duvardan kurtulmuş olsaydın bu senin için nasıl olurdu?" diye sorabilirdi. Mike, terapistin önerdiği, "yapması gereken şeyin duvara bir kapı koymak" olduğu dönüşümü kabul etmiş görünüyor. Bununla birlikte, böyle bir değişikliği uygulamaya koymadan önce, genellikle danışanın metaforu nasıl değiştireceğini sormak daha uygundur. Örneğin terapist, "Ya dev duvarın görüntüsünü onu uzaklaştırmanın yanı sıra bir şekilde değiştirebilseydiniz? Nasıl değiştirebilirsin?" diye sorabilir.

MIKE DUVARDA KAPI AÇMAYA BAŞLIYOR

İkinci seans ile birlikte Mike önemli gelişmeler göstermeye başlamıştı. İlk seansımızın ertesi günü, Mike yerel bir üniversite kampüsünde bir gey ve lezbiyen grup toplantısına katıldı. Odanın arka tarafında oturmasına, toplantının büyük kısmında ağlamasına ve toplantıya aktif olarak katılmamasına rağmen, kabul edici bir ortamda sosyal ilişkilerini genişletme umuduyla, katılmaya devam etmeye karar verdi.

Bu seanslarda kapı metaforuna bir daha değinilmedi, yine de her hafta, Mike "beni ve başkalarını içeri almak için duvarının kapısını biraz daha açacak kadar" güveniyordu. Bu iki görüşme süresince kapı metaforu tartışılmadı, ancak yaşandı.

"Sara" Rüyası

Üçüncü seansımızdan kısa bir süre sonra, gey ve lezbiyen grubundan bir erkek üye Mike ile görüştü ve kendisiyle bir randevuya çıkmasını istedi. Beklentiyle ilgili duyduğu aşırı düzeyde kaygının üstesinden gelen Mike, bir filmde ve yerel bir alışveriş merkezini gezerek geçirdiği gecenin tadını çıkardı. Randevu sırasında ve sonrasında en büyük korkusu, eninde sonunda henüz hazır olmadığı türden bir cinsel yakınlığa katılmasının teklif edilmesiydi. Seansımız sırasında Mike, eğer gelirse bu tür bir cinsel birliktelik teklifini nasıl reddedeceğini benimle birlikte rol yaparak canlandırdı.

Bu dördüncü seansta Mike, birkaç yıl boyunca düzenli olarak "Sara" adını verdiği bir dişinin Ölüm tarafından takip edildiğini gördüğü tekrarlayan bir rüyasını da tartıştı. Rüyasında her zaman, çok karanlık bir ortamda hendekle çevrili yüksek kale benzeri duvarları olan gizemli bir kale vardı. Kalenin dışında Ölüm, Sara figürünü takip ediyordu. Mike, Sara ile güçlü bir şekilde özdeşleştiğini ve aslında onu sevdiğini düşündüğünü söyledi. Sara, Mike'ın açıklayamadığı bir fenomen olan "ışık'ta ayakta dururken görülüyordu ve hem kolsuzdu hem de bel altı görünmüyordu. Onun, Ölümle yüz yüze geldiğinde dingin ve sakin

kalabilme yeteneğini kıskanıyordu. Onun, daha önce üzgün veya depresyondayken çizdiği bir figüre benzediğini söyledi. Sara ve rüya hakkında uzun uzadıya konuştuktan sonra, Sa-ra'nın da bulunduğu bazı sanat çalışmalarını seansa getirmeye istekli olup olmayacağını sordum. Getirmeyi kabul etti.

GECE HÜZÜN YÜKÜNÜ TAŞIR

Beşinci seans sorunsuz başladı. Mike, önceki seansta rol canlan-dırmasında uyguladığımız teknikleri kullanarak, daha önce ba-şarılı bir şekilde reddettiği cinsel aktiviteye girmesi için ileriki bir buluşmasında baskı gördüğünü bildirerek seansı açtı. Ayrı-ca Mike, iki gece önce akşam yemeğinde, sosyal aktivitelerinde-ki ani artışı sorgulamaya başladıklarında her iki ebeveynine de "eşcinsel olduğunu açıklamıştı". Bu açıklaması, oldukça üzücü olsa da, kendisi ve ebeveynleri arasında insan onurunun doğası hakkında bir tartışmaya yol açtı. Açıklamasından sonra, uyu-yamadı ve gece boyunca yoğun dehşet yaşadı. Sonunda uyku umudunu bırakarak, seansa getirip benimle de paylaştığı şiiri yazarak birkaç saat geçirmişti. Onun çok dokunaklı kompozis-yonunu okurken özellikle bir satır öne çıktı.

O satırda geceyi "hüznün yükünü taşıyan" olarak tanımladı. Ona bu yükün tam olarak ne olduğunu sordum, o ise bilmedi-ğini söyledi. İlk başta "hüznün" gerçek bir hayal kırıklığı oldu-ğunu söylemeye çalıştı fakat daha sonra belki de bunun sadece yorgunluk olabileceğini söyledi. Ama hüznün anlamını inkar etmeye çalıştığı her seferinde, yazdığı şeyin "yorgunluk" ya da "hüsran" değil, "hüzün" olduğunu hatırlattım. Onunla "hüz-nün yükü" hakkında konuştukça, gözleri yaşlarla dolmaya baş-ladı ve yüzü kırmızıya döndü. Sözcükleri yazarken aslında tam olarak ne demek istediğini bilmediğini söyledi ama yazdıkla-rının aslında her gün, karanlık yaklaşırken yaşadıklarını yan-sıttığını tahmin ediyordu. Gecenin gelmesiyle birlikte, o kadar büyük bir hüzünle boğulmuş hissediyor ki, muhtemelen onun ağırlığı altında öleceğini düşünüyordu.

Ona ağırlığın nereden geldiğini sordum. Bilmediğini söyledi.[4] Ona hüznün ağırlığını bırakırsa ne olacağını sordum. Bıraka-mayacağını çünkü bırakmanın zayıflık olacağını söyledi. Bıra-kırsa ağlardı ve beş yaşından beri ağlamamıştı. O zamana ka-dar gözyaşları neredeyse dolup taşıyordu ama onları tutmayı başardı. Tıkanmaya, öksürmeye başladı ve bunun için özür diledi. Belki de hüzünden tıkandığını söyledim, bana baktı ve gözyaşları yanaklarından yumuşak bir şekilde düşmeye başla-dığında, "Çok yorgunum, ağırlıktan kurtulmak istiyorum; ama nasıl yapacağımı bilmiyorum, yapamıyorum. Şimdi gördüğü-nüz bu gözyaşlarım yalnızca akıyor, ama nereden geldiklerini ya da ağlamaya başlarsam nerede biteceklerini bilmiyorum. Hüzün o kadar derin ki, sonunun ne kadar aşağıda olduğunu bilmiyorum." dedi.

Hüzün yükü ile çok fazla temas halinde olduğu için, yükünün kaynağının birazına ulaşmayı umarak, ondan durmasını ve be-nim için küçüklüğünden bir ilk anıyı çağırmasını istedim. Hâlâ gözlerine yaşlar dolarken, çok sessizleşti ve yatıştı. Nefesi ken-diliğinden yavaşladı, gözleri arkamdaki belirsiz bir yere odak-landı ve birkaç dakika düşündü. Hafif bir trans halindeymiş gibi görünüyordu ve yaklaşık otuz dakika bu durumda kaldı. Konuşmaya başladığında sözünü kesmedim, söylediklerinin önemli bir sona götürdüğünü hissettim.

Büyük bir acı ve duyguyla hatırladığı ilk anısını iki buçuk ya-şına yerleştirdi. Beşiğinin parmaklıkları arasında bir gece baba-sının annesini dövdüğü bir olaya tanık olduğunu hatırladı ve sonra annesinin karanlıkta beşiğinin yanına saklanmaya geldi-ğini, ona "sessiz ol, böylece baba beni bulamaz." diye ağlaya-rak fısıldadığını hatırladı. Daha sonra arka arkaya, hepsi gece

[4] "Yük ne ile ilgili?" ve "Ağırlık nereden geldi?" gibi sorular mantıksal iletişimi ve bilişi vurgular. Terapist, Mike'tan gecenin "hüzün yükünü taşıdığını" düşündüğünde aklına gelen görüntüyü tanımlamasını iste-yerek, Mike'ı duyusal imgesel biliş kullanarak metaforu keşfetmeye davet edebilirdi. Metaforik görüntüyü keşfettikten sonra, Mike onu dönüştürmeye davet edilebilirdi. Mantıksal biliş ile imgesel biliş arasındaki ayrım ve bunların metaforik bilişle ilişkisi Bölüm 5'te tartışılmaktadır. "Mike, terapistin metaforu dönüş-türmek için önerdiği "... olursa ne olur?" önerisini reddetse de, metafor alışverişi Mike'ın "hüzün yükünü" daha iyi anlamasına yol açar.

meydana gelen ve hepsinde onu koruyacak ya da rahatlatacak hiç kimsenin olmadığı, yalnız kaldığı ve şiddete tanık olduğu bir dizi korkunç anı anlattı.

Üçüncü anı anlatıldıktan sonra durakladı ve titreyerek ağlamaya başladı, iki veya üç kez tekrarlayarak "Tanrım! Nasıl unutabildim!" ve "Steven! Steven!" dedi. Daha sonra, "unutulmuş" bir kardeşin "unutulmuş" ölümünü anlattığı son bir anı paylaştı. O sıralarda yedi yaşında olmasına rağmen, hem erkek kardeşini hem de onun 18 yaşında yağmurlu bir gecede bir kazada hayatını kaybettiği ani ölümünü "unutmuştu". Mike, ebeveynlerinin yatak odasının kapısı önünde toplanıp battaniyesini kavrayıp babasının telefondaki birinden kazanın ayrıntılarını alırken annesinin kederli ağlamasını dinlediğini hatırladı. Ayrıca gece hastaneye yaptığı yolculuğu da hatırladı –ebeveynlerinin boş bir sessizlik içinde oturduğu ve hiç kimsenin onunla ne olduğu hakkında hiçbir şey konuşmadığı bir yolculuk. Hastaneye geldiklerinde, Mike arabada beklemeye bırakıldı, dışarıda yağmur yağıyordu ve kimse ona doğrudan söylemese de, idolü olan ağabeyinin öldüğünü biliyordu. Steven'ın ölümünü izleyen günlerde Mike, tüm kederini, yasını içinde tuttuğunu hatırladı. Cenazeye katılmasına izin verilmemişti. Cenazeden sonra Steven'ın resimleri ve eşyaları evden kaldırıldı. Bir daha kimse Steven'dan bahsetmedi. Mike şimdiye dek olayı bilinçli olarak hatırlamaktan başarıyla kaçınmıştı.

Son anı bittikten ve gözyaşları durduktan sonra, ondan son anının bir "anlık görüntüsünü" istedim ve ardından onu bu anlık görüntüyü dönüştürmeye davet ettim.[5] Mike'ın önerdiği dönüşümde, kardeşinin ölümü sırasında yas tutmasına izin verilmesini ve birinin onun ne kadar üzgün olduğunun bilinmesini istediğini söyledi. Önerdiği dönüştürülmüş "anlık görüntüde" yas tutuyordu.[6] Seans yaklaşık iki saat sürdü.

[5] Mike'tan hafızasında en canlı anının imgesini, o anda nasıl hissettiğini ve neden böyle hissettiğini anlatmasını istemek daha tercih edilir bir durum olurdu.

[6] Yine, Mike'tan yas tutan görüntüsünü, o anda nasıl hissettiğini ve neden böyle hissettiğini anlatmasını istemeniz tercih edilirdi. Görünüşe göre, bu durumda olduğu gibi, son iki sorunun cevabı açıktır veya zaten belirtilmiş veya ima edilmiştir. Bununla birlikte, bu soruları sormanın genellikle danışanın duyguları ve öznel deneyimleri hakkında önemli ek bilgiler sağladığını düşünürüm.

Mike, "hüzün yükü" metaforuyla ilişkili ilk anılarını keşfederek, unutulmuş bir kardeşini "hatırlamakla" kalmadı, "hüzün yükü" için en azından bazı kaynakları ortaya çıkardı ve on yıldan fazla gecikmiş bir yas sürecini başlattı. Mike, erkek kardeşinin ölümünü öğrenmenin dehşetini yeniden yaşarken ve yıllarca bastırdığı duygu ve kederin çoğunu serbest bırakırken, duvarının kapısını daha da araladı. Beş yaşından beri ilk kez, kendine başka bir insanın huzurunda ağlamak için izin vermişti.

BEN SARA'YIM

Önceki duygusal seansımızdan sonra, Mike eve dönmüş ve o gece yine "Sara" rüyasını görmüştü. Bu altıncı seansa, yanında, rüyasının baskın görüntüsünü çizdiği büyük bir tuval ile geldi. Tabloyu bana sunarken, figürle güçlü bir şekilde özdeşleştiğini ve resim yaparken ortaya çıkan "Ben Sara'yım" hissini yorumladı. Bu yorumun ışığında, Sara'nın Mike'ın benlik imajının metaforik bir temsili olduğunu düşünürken kendimi güvende hissettim. Önceki seansımız duygusal olarak çok yüklüydü ve Mike tuvali getirdiği için, sanat çalışması üzerine konuşmak, destekleyici olmanın ve terapinin hızını biraz yavaşlatmanın bir yolu gibi görünüyordu. Sara'nın metaforik imgesi hakkındaki tartışmamız, devam eden değişimin kanıtını sağladı.

M: İşte burada... Sara'nın bir resmi, söz verdiğim gibi.

T: Getirdiğin için teşekkürler! Biraz anlatsana. (Daha sonra tabloyu masama dayadık ve Mike sandalyesini kaldırdı, böylece ikimiz de tabloya çok yakın olduk.)

M: İşte Sara, sol alt köşede. Birkaç hafta önce rüyamda gördüğümden daha büyük, oldukça büyük boyadım. Rüyayı hatırlıyor musun?

T: Evet tabi ki. Devam et.

M: Her neyse, işte orada. Huzurlu görünmüyor mu?

T: Detayları çok güzel.

M: Işıkta nasıl durduğunu fark ettiniz mi? O her zaman ışıktadır. Işık ondan dışarı çıkıyor gibi görünüyor. Bu anlamadığım bir şey. O bensem ya da ben oysam, bu ışık nedir? Işığın içindeymişim gibi hissetmiyorum.

T: Ya ışık, işler kasvetli görünse bile seni ayakta tutan ve umutlu tutan sağlıklı yanınsa? [7]

M: Sağlıklı bir yanımın ışıkta parlayan, ışık ve huzur yayan olabileceğini düşünseydim, bu bana devam etmem için umut verirdi. Belki kendimi rahatça kabul edebilirdim…

T: Eşcinsel (Gey) olarak mı?

M: Eşcinsel olarak…işte tam da bu kısımda çok zorlanıyorum. Sözcükleri kekelemeden söyleyemiyorum bile.

T: (Resme bakarak) Sadece belden yukarısının çizildiğini fark ettim.

M: Evet. Tüm görebildiğim bu. Daha alt kısımları da boyamaya çalıştım ama renkler işe yaramadı. Ama üst kısmı çok güzel, ben de o kısmı boyadım. Ayrıca kolları da yok. Ona kollarını vermedim.

T: Kolları olmadan zayıf ve savunmasız hissedeceği duygusuna kapılıyorum. Kolları olmaması konusunda ne düşünüyorsun?

M: Aslında, arka taraftan sanırım şekli bir mezar taşı gibi görünecek...Yine de haklısın, kesinlikle zayıf ve savunmasız. Bunu düşünmemiştim.

T: Kolları olmadan neredeyse bir ölü gibi.

M: Belki, ama tam olarak değil. İşte gördün mü? Onun arkasında. Rüyalarda onu takip eden Ölüm'ün kafatası vardı, ancak bu resimde Ölüm yok. Hala çok karanlık ama

[7]Terapist, ışığı, Mike'ın sağlıklı parçası olarak sunduğu cesaret verici bir yorumda bulunur. Tercihim, bu yorumda bulunmadan önce Mike'ı ışığın görüntüsünü keşfetmeye davet etmek olurdu.

Ölüm artık ortalıkta yok. Belki bir ağacın arkasında veya başka bir yerde saklanıyor olabilir, ama artık yakınlarda değil. Rüyamda uzakta bir kale vardı ama burada kale de yok. Hala mistik ve çok karanlık görünüyor, ama artık Ölüm yok. Ve kale yok.

T: Ölüme ve kaleye ne olduğunu düşünüyorsun?

M: Bilmiyorum. Artık onları boyamak istemiyordum. Hissettiğimi resmediyorum ve onlar hissettiğim şeyin bir parçası değildi. Gittiler; ama nereye bilmiyorum.

T: Yapabilseydin Sara'nın görüntüsünü nasıl değiştirirdin?

M: Kolları çıkardı.

T: Sara'nın kollarının çıkması ne kadar sürer sence? (*En az bir dakika sessizlik*)

M: Özgür olması gerekir. (*Birlikte resme bakarken 60 saniye sessizlik*) Düşününce, sanırım kolları büyüyor, ama henüz onları göremiyoruz - embriyonik kollar.

T: İlginç bir fikir! Kollar nasıl büyüyecek?

M: Nasıl çalıştığından emin değilim. Işığın içinde kalmanın önemli olduğunu düşünüyorum. Tam olarak bilmiyorum ama ışık bir şeylerin büyümesine yardımcı oluyor.

T: Merak ediyorum - bu resmi herhangi bir şekilde değiştirebilseydin, onu nasıl değiştirirdin?

M: Hmmm. İyi soru. (*Sessizlik*) Değiştirebilseydim, vücudunun tamamını boyardım. Tüm vücudu olurdu ve tamamı ışıkta olurdu.

T: Peki eğer bu yeni resmin sadece bir parçasının anlık görüntüsünü alsaydın, bu anlık görüntü nasıl bir şey olurdu?

M: Sara olurdu, tüm vücudu olur ve ... dans ediyor olurdu.

T: Dans edeceğini söylediğinde, bir balerin gibi tek ayak üzerinde, etekleriyle etrafında döndüğünü hayal ettim.

M: Bunu söylemen çok komik. Ben de tam olarak öyle düşünüyordum. Bir balerin gibi dönüyor, kolları yukarı uzanmış halde…Kolları olurdu. Zarif bir halde, dönüyor olurdu. Özgür olurdu. [8]

T: Bu iyi olurdu. Onu benimle paylaştığın için teşekkür ederim. Sara'nın nasıl geliştiğini görmek ilginç olacak.

M: Haklısın. Kollarının büyümesini izlemek de…

Sara'nın resmiyle metaforik çalışmayı ve onun büyüme ve gelişme potansiyelinin tartışılmasını izleyen iki seansta, Mike daha önce tartıştığımız malzemeyi keşfetmeye ve bütünleştirmeye devam etti. Bu zaman diliminde, cinsel yakınlık baskısı çok yoğunlaştığı sırada erkek arkadaşıyla ilişkisini kopardı, ancak çabucak Mike'ın ihtiyaçlarına saygı duyan ve Mike'a duygusal "nefes alma odası" sunmaya istekli başka bir partner buldu. Cinsel ilişki için baskı yapmayacak bir partner bulmak, Mike'a cinsel yakınlıktan kaynaklanan savunmasızlık ile yüzleşmeden önce kendisini hem gey olarak hem de cinsel bir varlık olarak kabul etme fırsatı verdi. Mike, bu yeni arkadaşıyla panik ve agorafobisi üzerinde daha fazla ustalık kazandı ve bölgedeki dağlık alanlarda gezintiye çıkıp hafta sonu kampa gidebildi. Panik olmanın eşiğinde kaygılı olmasına rağmen, kaygısını kontrol etmek için seanslarımızda uyguladığımız bilişsel stratejileri etkili bir şekilde kullanabildi.

KALEDE HAPSOLMUŞ KÜÇÜK ÇOCUK BENİM!

Dokuzuncu seansta Mike, bir başka canlı ilk anıya götüren birkaç yeni metafor sundu. Seans sırasında bir noktada Mike, gökyüzünün düştüğünden her zaman korkan masal karakteri "Chicken Little" gibi hissettiğini söyledi. Bu bizi aşağıdaki değişime götürdü:

[8] Terapist, kendi zihnindeki imgeyi Mike ile paylaştı ve Mike'ın kendi imgesiyle örtüştü. Bu müdahale burada başarılı olsa da, önerilen prosedür, terapistin Mike'tan Sara'nın dansının imgesini keşfetmesini istemesidir, ardından terapist gerekirse kendi imgesini paylaşabilir.

M: Her zaman kendi gökyüzümü tutmak zorunda olduğumu hissediyorum. Asla bırakamam, yoksa her şey çöker. Küçük bir çocukken bile, o gökyüzünü tutuyordum… Ama o zamanlar bu kadar ağır görünmüyordu.

T: Bırakırsan gökyüzünün çökeceğini düşününce kendini güvende hissedemezsin.

M: Bir keresinde neredeyse çöküyordu.

T: Gerçekten mi? Bana bundan bahsetsene. (Bu noktada ikimiz de sandalyelerimizde yer değiştirdik, bir hikaye için "yerleştik" de denebilir. Sonra her şey sessizleşti ve Mike çok sakin ve huzurlu hale geldi. Tek ses klimanın uğultusuydu.)

M: Şimdi aklıma gelen bir anı var. Beş ya da altı yaşındaydım. Annem babamın bir ilişkisi olduğunu düşünüyordu. O gün bunu teyit etmeye karar verdi. Beni ve küçük kardeşimi arabaya bindirip bu kadının evine gitti. Elbette babamın arabası, evin önüne park edilmiş vaziyetteydi. Annem babamın arabasının arkasına park etti ve kendini tutamayıp hıçkırarak ağlamaya başladı. Sonra kusmaya başladı. Onunla yüzleşmek için beni ve kardeşimi o daireye götüreceğinden korkuyordum. Bunu yapmak istemiyordum. Annem kustu, kustu ve kustu. Birinin bu kadar kusabileceğini bilmiyordum. Orada öylece donakaldım. Hiçbir şey gerçek gibi değildi. Ne yapacağımı bilmiyordum. Her şeye yabancı gibi hissettim. Babamı terk ederse bana ve kardeşime ne olacağından gerçekten korkuyordum. Evlat edinildiğimi biliyordum ve beni geri gönderip göndermeyeceklerini merak ediyordum. O zamanlar ailelerinin bir parçası olmadığım ve oraya ait olmadığım çok açıktı (gözyaşları gözlerine dolmaya başlıyor, ama henüz ağlamıyor). Sonra babama "bildiğini" söyleyen bir not yazdı. Bana bu notu babamın arabasına, sileceğin altına koymamı söyledi. Bundan nefret ettiğimi hatırlıyorum. Babamın beni görmesinden korkuyordum ama yaptım. Sonra ayrıldık ve eve döndük.

T: Bu anının anlık görüntüsünü alabilseydin, bu nasıl bir şey olurdu?

M: Annemin söylediği gibi notu oraya koymak için arabaya doğru yürüyen ben olurdum. Yürürken asla büyümeyeceğime yemin ettim. Ölürdüm daha iyi. [9]

T: Bu anıyı herhangi bir şekilde değiştirebilseydin, onu nasıl değiştirirdin?

M: O zaman ölürdüm. O zamanlar bu, benim için o kadar korkutucu değildi. O deneyimden sonra hala küçük bir çocuktum ama yaşlı bir adam gibi düşünüyordum. Hala öyle yapıyorum.

T: O küçük çocuğa ne oldu?

M: Gitti. Sanırım bir parçası öldü.

T: Öldü mü?

M: Belki ölmemiştir, ama ölmüş de olabilir. Sanırım bir yere tıkıldı.

T: "Tıkıldı" dediğinde, rüyanda tarif ettiğin kalenin imgesi gözümün önüne geliyor. Orada kimin yaşadığını ya da tüm bunların ne anlama geldiğini bilmediğini söyledin. Acaba o küçük çocuk oraya, o kaleye mi tıkıldı?

M: Kalın duvarların arkasına.

T: Ve belki kalenin dışında…

M: Ölüm takip ediyordu. Küçük çocuk büyümektense ölmeyi tercih edeceğini söylemişti. Belki de ölüm her zaman orada bekliyordu. Mantıklı.

T: Küçük çocuk bunca yıl kale duvarlarının arkasında ne yaptı?

M: Sanırım karanlıkta oturdu ve çok sessizdi.

[9] Görüşme protokolünü takiben terapist, Mike'a o anda nasıl hissettiğini ve neden böyle hissettiğini sorabilirdi.

T: Şimdiye kadar.

M: Şimdiye kadar.

T: Küçük çocuk şimdi nerede?

M: Kalenin...içinde...Aman, Tanrım!

T: Ne oldu?

M: KALE Benim! Küçük çocuk BEN'de hapsolmuş! Tanrım, bilmiyordum! (*Gözleri yaşlanıyor ama ağlamıyor*)

T: Küçük çocuk kalede şimdi ne yapıyor?

M: Son zamanlarda çok fazla yaramazlık yapıyor. Neden bunu yapsın ki? Bu bana çok acı veriyor!

T: Küçük çocuğun hareket etmesine ve yaramazlık yapmasına ne sebep olmuş olabilir?

M: Bilmiyorum.

T: Bir dakika düşün. Küçük bir çocuk neden yaramazlık yapar?

M: Görülmek istiyor...Duyulmak istiyor. (*Gözleri yaşlarla dolar, yüzü kızarır ve çok sessizleşir.*) (*Sessizlik ...[Gözyaşlarıyla savaşır.*])

T: O küçük çocuğun birkaç dakikalığına dışarı çıkmasına izin versen?

M: (*Sessiz. Gözyaşları düşmeye başlıyor.*)

T: Bunu yapabilir misin? Sadece bir dakikalığına?

M: Başını salladı. Gözyaşları düşüyor.

T: Burada bizimle, belki o sandalyede oturduğunu hayal et. Onunla konuşabilirsin.

M: Nereden başlayacağımı bilmiyorum. (*Ağlıyor*)

T: Hissettiğin çok fazla şey var.

M: Onun da öyle.

T: Ne söylemek istiyor?

M: O, sadece ağlamak istiyor. (*Birkaç dakika ağlıyor.*)

T: (*Yumuşakça*) Onu ağlatan nedir?

M: Masumiyeti gitti. O aldı götürdü.

T: O?

M: Annesi. Masumiyetini çaldı ve asla geri gelmeyecek. Masumiyeti kayboldu. (*Ağlıyor*) küçüktü, eğlenceliydi ve hayat doluydu. Mutluydu ama o onu elinden aldı.

T: Nasıl elinden aldı?

M: Hatırlamıyor. Belki de onu sadece kendi dertlerinin içine çekerek, onun küçük adamı yapmıştır. O, onun küçük adamı olmak istemiyordu.

T: Küçük çocuk başka ne diyor?

M: Kaleden çıkmak istiyor ama artık kim olduğunu bilmiyor. Dışarı çıkıp küçük bir çocuk olmak ve sevilmek istiyor. Ama korkuyor ve nasıl çıkacağını bilmiyor. Ve ben de ona nasıl yardım edeceğimi bilmiyorum... Onu dışarı çıkarmaya korkuyorum.

T: Onu dışarı çıkarmayı düşünmek korkutucu geliyor.

M: Evet. Ne yapacağımı bilemem.

T: Peki ya burada bizimle birlikte gerçek bir küçük çocuk olsaydı ve o korkmuş bir halde senden yardım isteseydi, ne yapardın? [10]

M: Onu kucaklayıp kaldırırdım. Ona sarılırdım. (Gözyaşları dökülür) (Birkaç dakika sessizlik) Hepsi bu, değil mi? Bu

[10]Bu müdahale, Lawrence LeShan'ın (1977) "zaman makinesi" yaklaşımına benzer. LeShan danışandan, şu anda olduğu yetişkin kişi olarak, zamanda geriye, ilk anısında kendisini hatırladığı ana gittiğini hayal etmesini ister. Danışan, anısındaki çocukla ne yapacak ve ona ne söyleyecektir?
"Bu, danışanlarımıza çok korkutucu gelen metaforik "peki ya" (what if) "dönüşümüne davet ettiğimizde bize nasıl yardımcı olabileceğini gösteriyor. Kale duvarları hem koruyucu hem de kısıtlayıcı bir işleve hizmet ediyor. Mike, terapiste, eğer küçük çocuk birden bire ortaya çıkarsa oluşabilecek korkunç sonuçları hatırlattı. Bu, terapistin Mike ile yeniden uyum sağlamasına ve Mike'ı büyümeye ve değişime doğru küçük bir adım atmaya davet etmesine izin verdi.

küçük çocuğu sevmek zorundayım, böylece dışarı çıkıp büyüyebilsin değil mi? Büyümesine nasıl izin veririm? Vücuduma yetişmesini nasıl sağlayabilirim? Özel bir şey yapmam gerekiyor mu?

T: Onu kaleden çıkarmanın bir yolunu bulursan, böylece ışıkta olabilir? Işıkta büyüyecekti.

M: Ama aniden ortaya çıkarsa neden olabileceği tüm yaramazlıklardan korkuyorum.

T: Ya şimdilik onun tamamen dışarı çıkmasına izin vermesen? Ya sadece kale kapılarını açık bıraksan?

M: O zaman belki kendi çıkış yolunu bulabilir. Yavaş yavaş.

T: Bu senin için daha kolay olabilir.

M: Sanırım öyle. Çıktığında bunu bilecek miyim?

T: Sanırım bileceksin.

Bu seansta, Chicken Little metaforunun keşfi ve Mike'ın kendi gökyüzünü tutmak zorunda olduğu duygusuyla, ilk anılardan biri kendiliğinden hatırlandı. Bir metafordan diğerine geçerken, her birini sırayla keşfedip dönüştürürken, birçok bağlantı oluştu ve Mike'ın temel sorunlarının daha net bir resmi ortaya çıktı. Bu seansta tüm sorunları net bir şekilde aydınlatılmamış olsa da, küçük çocuk metaforunun tanıtılması özellikle yardımcı oldu. Kalede yaşayan küçük çocukla ilgili bir tartışma sayesinde Mike, doğrudan konuşamayacağı acı verici duygusal malzemeyi ortaya çıkarabildi. Ayrıca, metaforun keşfi ve kendi içindeki "küçük çocuk" ile konuşma daveti sayesinde, kayıp masumiyet duygularına odaklanmaya başladı. Terapist, "küçük çocuğun" yavaşça ve daha güvenli bir şekilde ortaya çıkabilmesi için Mike'ın kale kapılarını açık bırakmasını önererek terapide ilerlemenin daha az tehdit edici görünmesini sağladı.

MİDEDE BİR DÜĞÜM-DOĞUM YAPMAK İSTİYORUM

10. görüşmenin şaşırtıcı keşifleri, Mike'ın seansımızdan önceki gece yazdığı deneme biçiminde, yaratıcı hayal gücünün başka bir uygulamasıyla, ortaya çıktı. Bir kez daha, Mike, tanıdık bir örüntüyü takip ederek, hüznün ve gece karanlığının gelmesiyle yaklaşan ölüm hissini aşmıştı. Daha önceki bir seansta, onu alt etmeye başladıklarında bu duygularını yazması önerilmişti ve Mike, bunun yardımcı olacağından emin olmasa da denemeye karar verdi. Bizim seansımızı görecek kadar hayatta kalmayacağından emin olduğu için denemeyi bir tür "son istek ve vasiyet" olarak yazmaya başlamıştı. Gözyaşlarıyla yazdığı kompozisyonda, midesinde bir soğukluk hissettiğini ve bir korku düğümünün orada olduğunu tanımladı - her ikisini de yaklaşan ölümle ilişkilendirdiğini anlattı. "Hayatım bitti, bundan hiç şüphem yok. O kadar umutsuzca yalnızım ki ağlıyorum ve beni kimse duymuyor. Hayat şimdi sona erecek." yazmıştı. Ancak yazdıkça, şu anda yaşadığı duyguların, kaleye sıkışmış küçük çocuğun duyguları olduğunu düşünmeye başladığını söyledi.

Bunları yazarken düşüncelerim ona doğru gidiyor ve neyden korktuğunu sorabilir miyim merak ediyorum. Sanırım çaresizce yalnız hissediyor. Onun ne hissettiğini benim de hissetmem bir tesadüf mü? Bence değil. Çözümün onu kıstırmak değil, onu kucaklamak olduğunu hatırlamam gerekiyor.

O, bu sözleri yazar yazmaz, sadece birkaç dakika önce hissettiği panik ve kıyametin yerini bir dinginlik ve huzur duygusunun aldığını belirtti. Daha sonra karanlığın ötesinde korkuya neyin yol açtığını sorgulamaya başladı.

Seansımızda, ölüme işaret ettiğini düşündüğü korku düğümünün ve soğukluk hissinin farkında olduğu diğer durumları anlatmasını istedim. Ne zaman "bıraksa" aynı duyguyu hissettiğini söyledi. Ergenken "bırakabilmenin" tek yolunun sarhoş olmak, kadın kıyafetleri giymek ve başka biri gibi davranmak olduğunu hatırlıyor. Bir yetişkin olarak ise, gerçekten "bıraktı-

ğı" tek zaman cinsel temas sırasında olmuş, ancak cinsel gevşemeyi de midede aynı soğukluk ve düğüm izlemiş ve "bıraktığı" için öleceğini hissetmiş.[11] Daha sonra aramızda şunlar oldu:

T: Cinsel salıverme hissini dün gece küçük çocuktaki korkuyu tarif ettiğin gibi tarif ettiğini fark ettim. Her iki durumda da ölmekten korkuyorsun. Acaba bu iki duygu bağlantılı olabilir mi?

M: Bunu hiç düşünmemiştim. Ama aynı iğrenç, soğuk, boş duygu. Kesinlikle aynı ... Kesinlikle.

T: Hayatının ne kadar erken döneminde bu hissi yaşadığını hatırlıyorsun?

M: Çok uzun zaman önce. Hatırlamıyorum…Muhtemelen küçük çocuk ne zaman bastırıldı ve altına…gizlendiyse.

T: Bunun ne zaman olduğunu düşünüyorsun?

M: 10 ya da 11 yaşımdan önce. O zaman da neredeyse hiç eğlenemezdim. O zaman bile bir şeyleri bırakamazdım. Çoktan hapsolmuştum.

T: Aklına o zamandan bir anı geliyor mu?

M: Hayır. (*Duraksama*) Gerçi bugün yine o soğuk, iğrenç hissi yaşadım.

T: Aynı duygu?

M: Sadece bir his. Bütün bir anı bile değil.

T: Bir anının parçası mı?

M: (*Başını salladı*)

T: Benim için onu tarif eder misin?

M: Tam değil. Sadece bir flaş.

[11] Mike, "bırakma", "soğukluk" ve "midede düğüm" gibi metaforik imgeleri keşfetmeye ve dönüştürmeye davet edilebilirdi.

T: Olsun. Neler hatırlayabiliyorsan.

M: Tamam. Hımm bu sabah kahvaltı barında mısır gevreğimi yerken soğuk, mide bulandırıcı bir his hissettim ve bu beni rahatsız etti, bu yüzden yemeyi bıraktım. Sonra okula gitmek için çıktım. Sana bundan bahsetmeyi düşündüm. Gerçek bir anı bile değildi. Sadece bulanık bir anı parçası. Geçmişe bir göz atmak gibi. Ve sonra o da gitti.

T: Seni hasta hissettirenin ne olduğunu biliyor musun?

M: Kulağa aptalca gelecek. Mutfak tezgahımızda duran kırmızı ıstakoz. Yıllardır orada. Beni daha önce hiç rahatsız etmemişti. Bilirsiniz, plastik bir mutfak süsü. Yıllardır orada. Hiç dikkat bile etmemiştim. Ama bugün benim yolumdaydı ve onu yerine koymak için aldığımda, işte o zaman iğrenç hissettim.

T: Istakozu fark ettin ve kendini iğrenç hissettin.

M: Evet. Bunun kulağa saçma geleceğini söyledim. Üzerine kâğıt koymaya çalıştım, ama orada olduğunu biliyordum ve sonra -sanki bir saniyeliğine bulanık bir anı parçası gibi, bu flaşı yaşadım zihnimin bir köşesinde. Ve sonra, ne olduğuna gerçekten bakamadan, gitmişti. Sonra daha fazla kahvaltı yapmak istemedim, bu yüzden çıktım.

T: Anı neydi?

M: Tam bir anı gibi değil.

T: Bulanık flaş.

M: Bunu senden başka kimseye söylemem. Başka biri buna üzüldüğüm için deli olduğumu düşünürdü. Istakozu küvette gördüm. Bu kadar. Bunun beni neden iğrenç hissettirdiğini anlayamıyorum. Belki sen çözebilirsin.

T: Bakalım. Istakozu küvette mi gördün?

M: Evet, "Bill'in" küvetinde.

T: "Bill'in" küvetinde mi?

M: Şimdi onun küveti, ama o zamanlar sadece aile küveti idi. Biz tadilat yaptırmadan ve "Bill" doğmadan önceydi. Sanırım üç ya da dört yaşında olmalıyım.

T: Yani küvetteki ıstakozu hatırlıyorsun. Başka herhangi bir şey?

M: Burada oturup bunun hakkında konuşurken, bazı şeyler geri geliyor gibi oluyor, ama pek bütün değil.

T: Tamam.

M: Evde bir parti olduğunu hatırlıyorum. Süslü bir parti. Belki ıstakoz bile servis ediyorlardı.

T: Hı hı...

M: Bir şeyler daha hatırladım. Banyodaydım. Banyo yapacaktım ama banyoya gitmek için tuvaletin yanında duruyordum. Pek hatırlayamıyorum...Bulanık. Deniyorum... Bu kadar. Daha fazlası var gibi görünüyor ama şimdi hatırlayamıyorum. (*Duraklama*) İşte bu. Gerisini hatırlayabilmeyi gerçekten isterdim, ama şu anda yapamıyorum.

T: Belki de şimdilik hatırlanması gerekenler bunlardır. Belki daha sonra hatırlarsın.

M: (*Kısa Bir Duraklama*) Şimdi burada otururken, su dolu küveti ve suyun üstünde yüzen ıstakozu hatırlıyorum. Belki partiden önce banyo yapacaktım.

T: Sen oldukça küçüktün. Banyonu kendin mi yapıyordun?

M: Hayır, ebeveynlerim yardım ederdi. (*Aniden eğilip midesini / karnının alt kısmını ovalar ve yumuşak bir inilti çıkarır*) Ahh!

T: İyi misin? Acı çekiyor gibisin.

M: Az önce ne olduğunu bilmiyorum. Bundan bahsederken, adrenalin başlıyor. Tıpkı dün geceki gibi...Ve midemde bir düğüm (*Midesini ovuşturuyor*). Kalbim çarpıyor. Ölecekmişim gibi hissediyorum! Kalbimin çarpıntılarını duyabiliyorum. (*Yüzü kül rengindedir ve ter dökmeye başlar.*)

T: Ölmeyeceksin Mike, ama korkmuş gibisin. Tıpkı dün gece olduğu gibi. Her gece olduğu gibi. Sadece derin bir nefes al. Bir süre konuşma. Kalbin yavaşlayacak. İyisin. Sen iyi hissedene kadar burada oturup yavaş nefes alacağız. Çok zamanımız var. Sadece derin bir nefes al ve ver. Bu iyi. Yavaşlat. İşte böyle.

M: (Daha yavaş nefes alır) Bu panik duygusundan nefret ediyorum. İçim üşüdü – içimdeki bir boşluğu kuru buz gibi donduruyor. Bu kapı. Hafızam. Kilitli. Ve ben çıkamıyorum.

T: Çıkamıyorsun.

M: Yanımda biri var. (*Midesini ovuşturarak*) Ah, midemdeki düğüm! Bulanık. Deniyorum ama kim olduğunu göremiyorum. Resmin tamamı bulanık. Kötü fotoğraf çekimleri gibi. Tamamen flu. Yanımda biri var. Banyoya girmek için çıplağım. Başımda duruyorlar. Üşüdüm. Öleceğim. Kalbimi duyabiliyorum. Kim olduğunu bilmiyorum. Kalbim çarpıyor. Küçük çocuk ağlamak istiyor. Çıkmak istiyor. (Gözleri yaşlarla dolu; yüzü kıpkırmızı; ellerini sıkıyor)

T: Bırak ağlasın, Mike. Ağlaması gerekiyor.

M: (*Birkaç dakika ağlar, yavaşça*) (*Midesini ovuşturarak*) Düğüm gitti; soğuk gitti. (*Fısıldıyor*) Taciz edilmişim, değil mi? Bu sabah kahvaltıda anıyı tümden göremedim ama aklıma bu fikir geldi. "İşte bu. Tacize uğradım." diye düşündüm. Tüm anıyı görmedim - sadece bir gölge. Ama biliyordum. Hissetmiştim. Biri bana bunu yaptı.

T: Öyle görünüyor.

M: Ama kim olduklarını hatırlayamıyorum. Ya da ne yaptıklarını.

T: Şimdi hatırlamana gerek yok.

M: Bugün değil.

T: Ne kadar korkutucu olduğunu hatırlıyorsun.

M: Soğuktu. Sanki ölecekmişim gibi. Tıpkı her gece hissettiğim gibi. (*Duraksama*) Sadece bir kez mi oldu?

T: Bilmiyorum. (*Ona başka bir kutu peçete verir.*)

M: (*Kendini toparlar*) Onun çıkmasına izin vermek istiyorum. Size doğum yapmak istediğim için kadın olmak istediğimi söylediğimi hatırlıyor musunuz? Ben bu küçük çocuğu doğurmak istiyorum. Gebeliğe nasıl başlarım?

T: Sanırım gebelik zaten uzun zamandır var. Küçük çocuk yıllardır gebe.

M: (*Gülümseyerek*) Bir fil gibi.

T: Uzun ve çok ağır bir gebelik. (Gökyüzü kadar ağır; kompozisyonundaki 'gecenin yükü' kadar ağır)

M: Peki nasıl dünyaya gelir?

T: Doğurarak. Şu an yaptığınız şey de bu. Acı verici ve uzun, ama sonunda çocuk doğar.

M: Doğum ne kadar sürer?

T: İnsanlarda çok değişir. Peki ya filler? Gebelik uzun sürer, belki doğum da öyledir.

M: Yarın bitmeyecek.

T: Muhtemelen hayır, ama oldukça yol aldın.

M: Bitmesini istiyorum. Artık doğumu yapmak istiyorum.

T: Doğması nasıl bir duygu olacak?

M: Bir rahatlayış. Ve korku uyandırıcı.

T: Ne şekilde?

M: Yeni doğanlar ağladıklarında çok ses çıkarırlar. Ne ile karşılaşacağını bilemezsin. Bu bir insanı paniğe sürükleyebilir.

T: Bunu söylediğinde şöyle bir imge oluştu. Ahşap bir çitin bir tarafında duran, içeriyi göremeyen bir çocuk var. Diğer tarafta ise yüksek sesle havlayan bir köpek var - büyük, derin bir havlama. Tam o sırada köpeğin sahibi olan çocuk dışarı çıkar ve çitin kapısını açmak için döner. Ve kapı, havlayan köpeği dışarı çıkarmak için genişçe sallanmadan önce, bir an, küçük çocuk panik içinde donarak orada durur ve öfkeli, vahşi bir hayvanın saldırıya geçmesini bekler. Hiç böyle bir deneyim yaşadın mı?

M: Evet, küçükken.

T: Peki ya köpek aceleyle dışarı çıktığında onun havlaması büyük kendi küçük bir şey olduğu ortaya çıkarsa?

M: Bir daksund gibi...(*Küçük bir köpek cinsi)

T: Koşuşturan bir daksund ...

M: Ve çocuğu baştan başa yalıyor. (Gülümser) Tamamen zararsız.

T: Tamamen zararsız.

M: Söylediğin şu ki, eğer küçük çocuğu dışarı çıkarsam - ağlasa bile – onu dışarı çıkarmanın düşündüğüm kadar kötü olmayacağı.

T: Olmayabilir.

M: Olmayabilir.

T: Belki çoktan dışarı bakıyordur.

M: Sanırım öyle. Kapıyı açıp onu tamamen dışarı çıkarabileceğimi düşünüyor musun?

T: Yapacağına inanıyorum. (*Seans Sonu*)

Önceki seansta önerilen küçük çocukla konuşma ya da duygularıyla temas halinde olma süreci, Mike tarafından evde uyku vaktinde ölüm korkusuyla başa çıkmak için kullanıldı. Mike öleceğinden emin olduğu bir anda, metaforik bir değişiklik yapıp duygularını küçük bir çocuğun duyguları olarak keşfederek, paniğini kontrol edebildi ve uyumasına izin veren bir huzur ve sakinlik hissi elde etti. Yaratıcı yazma süreci boyunca, Mike duygularını anlamaya, somatik hislerini doğru bir şekilde tanımlamaya ve bunları ölümün habercisi değil korku işaretleri olarak kabul etmeye başladı.

Geçmişte ilk anılarıyla çalışmış olan Mike, bu seanstaki hatırlama sürecinde daha rahattı ve sabır ve cesaretle taciz anısının yüzeye çıkmasına izin verebildi. Tacizle ilgili anısı nispeten tamamlandıktan sonra, hemen bir dönüşüm istemek yerine, nazikçe ilerlemeye ve Mike'ın kendisini toparlamasına izin vermeye karar verdim. Ondan anının bir dönüşümünü isteme fırsatım olmamasına rağmen, o kendiliğinden bir tane teklif etti ve küçük çocuğu dışarı çıkarmak istediğini belirtti. İlginç bir şekilde, önerdiği sürecin kendisi ("doğurmak") metaforikti.

Mike'ın terapisi için en önemli odak noktası olarak belirlediği endişelerin cinsel kimlikle ilgili sorunları olduğu düşünüldüğünde, "küçük çocuğu dışarı çıkarma" arzusunu doğum yapma süreci olarak çerçevelemesi anlamlıydı. Daha önceki Sara resimlerinde ve rüyalarında Mike, üretken vücut parçalarını görselleştirememişti ("renkler işe yaramadı"). Mike, metaforik kale duvarlarının ardına kilitlenmiş olan "doğuracağı" "küçük çocuk'un duyguları ve hissettikleri hakkında konuşurken, şimdi başarılı bir şekilde doğum yapmaktan aktif terimlerle (metaforik olarak da olsa) bahsediyordu. Benliğinin metaforik inşası, artık üretken bir benlik olarak etkin ve işliyor gibi görünüyor-

du. Metaforik gerçeklik yapısındaki belirgin bir değişimde, şimdi kendini sembolik olarak yeni bir yaşam ortaya çıkarabilecek biri olarak görüyor gibiydi. Üretken süreçleri çalışabiliyordu. Metaforik doğum sürecinden korkmasına ve ağlayan metaforik bir bebekle ne yapacağından emin olmamasına rağmen, gelişimi açısından doğru yoldaydı, çünkü bunlar doğumla karşı karşıya kalan herkesin ortak korkularıydı.

Işık ve karanlık metaforlarının kullanımı da sürekli ve anlamlıydı. Mike, "küçük çocuğu" yıllardır karanlıkta sessizce oturmuş olarak nitelendirdi.[12] Işık fenomenine tekrar atıfta bulunarak, büyüyebilmesi için küçük çocuğu ışığa çıkarmaya çalışıyordu. Uzun süredir saklı kalan duygularını ve hislerini açığa çıkarmak, en nihayetinde Mike'ın olgun yetişkinliğe geçmesine izin verecektir. Yıllar önce, Mike asla büyümeyeceğine yemin etmişti. Duygusal gelişiminin çoğu, yaşamın bu erken evresinde hapsolmuş gibiydi. Bununla birlikte vücudu gelişmeye devam etti ve Mike şimdi kendini duygusal olarak baş edemeyeceği yetişkin durumlarında (özellikle cinsel durumlarda) buldu. Mike, nihayet bu "küçük çocuk" duygularını farkındalığına getirerek, daha gelişmiş bir insan haline gelebilecekti.

Tekrarlayan "açığa çıkma" temasına dikkat çekmek de ilginçti. Eşcinselliği ile ilgili olarak, ilk zamanlardaki çalışmalarımızın çoğu, ailesine ve gey ve lezbiyen topluluğuna "açılma, açığa çıkma" süreciyle ilgiliydi. Daha yakın zamanlarda mesele, metaforundaki küçük çocuğun "açığa çıkma"sı ve ilk anısında kilitli banyodan çıkmasıydı. Bu "açığa çıkma" kavramında örtük olan şey, birinin karanlıktan çıkıp ışığa ve farkındalığa doğru ilerlediği fikriydi. Dolayısıyla, Mike'ın metaforik gerçeklik yapısında, hem metaforlar arasında hem de içinde, sembolik bir tutarlılık vardı (Sonraki bölümde tartışılacak).

[12] Karanlıkta sessiz ve hareketsiz oturan küçük çocuğun metaforik imgesi ve Mike'ın hüzün yükünü taşıyan gece metaforu, hem Mike'ın duygusal acısını hem de kendisini bu acıdan koruma girişimini sembolize ediyor. Bu, Mike'ın ilk anılarından ikisinde dokunaklı bir şekilde tasvir edilmiştir ve HÜZÜN YÜKÜ metaforunu keşfetmesiyle bağlantılı olarak hatırlanmıştır: (1) annesinin karanlıkta karyolasının yanında saklanan ve ona "sessiz ol, böylece baban beni bulamaz." diye fısıldayan anı imgesi (2) sonraki anısında, ailesinin "boş bir sessizlik içinde oturduğu" hastaneye yaptıkları "gece yolculuğu" ve hiç kimsenin onunla kardeşi Steven'ın ani ölümü hakkında konuşmaması.

Metaforlarla çalışırken, hassas ve nispeten yavaş olacak bir dönüşüm süreci önermeye çalıştım. Mike'a kalenin kapısının kilidini açmasını, ama kapıyı ardına kadar açmamasını, böylece küçük çocuğun yavaşça dışarı çıkabilmesini önerdim ve 10. seansın sonunda, belki de küçük çocuğun çoktan dışarı göz attığını öne sürdüm.

Mike'ın geçmişindeki sorunlarından biri, kıyafetleri çıkarılmış halde banyo yapmaya tahammül edememesi ve aynada kendine bakmakta güçlük çekmesiydi. Banyodaki olası taciz olayının anısı göz önüne alınacak olursa, Mike'ın davranışı için bir açıklama ortaya atılabilir. Şu anda banyoda kıyafetlerini üzerinde tutması, banyo yapmaya hazırlanan küçük bir çocukken çıplak bir zamanındaki savunmasızlığından kaynaklanıyor olabilir. "Küçük çocuğu" tanımlamak için kullandığı metaforlar, seans sırasında ilişkilendirilen banyo anısıyla tutarlıydı. Yaşadığı soğukluk ve midesindeki düğüm hissinin ilk kez "küçük çocuğun bastırıldığı veya gizlendiği bir anda" başladığına inandığını söyledi.

DOĞUM SANCILARI

Mike, çocukluğundaki istismar olaylarıyla ilgili ilk anısının, bir hafta süren bir dizi geçmişe dönüş sahnelerinden (flashback) dolayı deneyimlediği yoğun duygusal acı ile 11. Seansına geldi. Bu seansta küçük çocuğu (duygularını) çevreleyen duvarların parçalanmaya başladığında yaşadığı korkuyu araştırdık. Metaforik bebeğin ağlamasını duymaya başlıyor ve bu onu korkutuyordu. Beş yaşında bastırılarak saklanan küçük çocuğa çok benzediğini, teselli ve korunma ihtiyacı hissettiğini söyledi. Yetişkinliğe kadar hayatta kalmasına yardımcı olan içsel güç ona hatırlatılırken, yaşadığı bu kriz geçene kadar daha sık görüşme kararı aldık.

Somut terimlerle ifade etmek gerekirse, bu duygu seliyle başa çıkmak için kullanabileceği özel stratejiler ("metaforik ağlayan

bir bebeğe nasıl bakılacağına dair ipuçları") verildi. Bu büyük bir duygusal acı ve kargaşa dönemi olmasına rağmen, Mike hedeflerine doğru ilerliyordu. İçerideki çocuğun duygularını doğurmaya çabalarken doğum sancıları doruktaydı. Mike'ın yaratıcı hayal gücünde ilk kez seanslarımız sırasında sembolik olarak gerçekleşen dönüşümlerin, hayatında görünür hale geldiği açıktı.

IŞIĞA ÇIKMAK

Mike, yaşamındaki taciz gerçeği ve tanık olduğu şiddet ile yüzleştiğinde terapisinde acı verici ve hassas bir noktaya gelmişti. Onun terapiye olan müthiş bağlılığı, yeni bir önem kazandı. Yeni ve daha bütüncül bir benliği "doğurmayı" çok istiyordu. Aylar süren terapi boyunca konuştuk ve ofis penceresinin dışında mevsimler değişti. Mike, mevsimleri (metaforik olarak) kendi süreciyle nasıl eşleştirdiği, rüzgar ve yağmurun en üzücü hatıralarından bazılarını noktaladığı ve kendisi daha hızlı ilerlemeye başladığında ise baharın geldiği hakkında bir yorum yaptı. Sık sık ışığa çıkma metaforunu kullandı; onun için büyük bir anlamı varmış gibi görünüyordu.

Kış ve ilkbahar boyunca Mike, hayatında birçok olumlu değişiklik yaptı. Tacizle ilgili anıları netleşti ve sonunda babasını ensest hatıralarıyla yüzleştirdi ve aile evinden çıktı. Bir zamanlar aynalarını örten çarşafları aşağı indirdi ve rahatsızlık duymadan banyo yapabildi. Resimlerini ve yaratıcı yazılarını inzivadan çıkardı ve başkalarıyla paylaştı. Okula dönme kararı aldı, bir bölge üniversitesindeki derslere kaydoldu ve bir okul edebiyat dergisinin kadrosuna katıldı. Üniversite gey ve lezbiyen öğrenci grubunda aktif hale geldi ve eşcinsel haklarını destekleyen politik faaliyetlerden hoşnut oldu. Bir kriz "yardım hattında" gönüllü oldu. İyi arkadaşlar edindi.

Zamanla, başlangıçta yoğun kaygı, ancak daha sonra sadece hafif bir endişeyle evden gittikçe uzaklaşmaya cesaret etti. Panik atakları durdu. Geceleri çoğunlukla uyudu ve artık kaleler, hendekler ve ölümün takibi hakkında rüya görmedi. Yine de kırılgan kaldı ve duygusal dengesi kolayca parçalandı. İleriye yönelik her hareket iyi planlandı ve bir düzenle gerçekleştirilmiştir. Gözyaşları ve gerilemeler oldu. Umutsuz günler oldu. Kriz dönemlerinde onu rahatlatmak için fazladan seanslar yaptık. Sonunda, kendi ilerleyişiyle sabır geliştirdi ve hayatında yaptığı değişikliklerin istikrarı ve kalıcılığı konusunda daha emin hale geldi.

KÜÇÜK ÇOCUK BÜYÜMEYE DEVAM EDİYOR

Terapinin sonlandırılması, danışma merkezinden ayrılmak üzere olduğum için gerekliydi ve zor bir süreç olduğu ortaya çıktı. Mike henüz kendi başına olmaya duygusal olarak hazır hissetmese de, zorunlu sonlanma durumu ona yeni yönlerde gelişmesi için bir fırsat sağladı. Birlikte geçirdiğimiz zamanın sona erdiğinin bilinciyle hareket eden Mike, giderek genişleyen konfor alanının dışına çıkıp girişimlerde bulunarak, yeni ilişkiler kurarak ve akranlarıyla daha yakın dostluk bağları geliştirerek ileri atıldı.

Bir gün Mike seansımıza, eğitimine ülkenin başka bir yerinde devam etmeye karar verdiğini bildiren şaşırtıcı bir haberle geldi. Eyalet dışındaki üniversiteleri araştırmaya başlamıştı ve taşınmayı planlıyordu. Uzaklara gitme düşüncesi onda biraz kaygıya neden olsa da, panik yaşamadan yerel bölgede seyahat etme becerisinin artmasının kendisini istediği yere gidebileceğine ikna ettiğini belirtti. Başarılı olacağına güveniyordu. Sonunda, bir üniversiteye kabul edildi ve sonraki seanslarımızın çoğu, umutlarını ve kaygılarını tartışmaya ayrıldı.

Sonlandırma süreci yaklaşırken, Mike terapi deneyimi üzerine düşündü. Birlikte geçirdiğimiz zamana dönüp baktığında, yaratıcı ifadesinin yazı ve resim yoluyla kullanımını terapisinin en önemli yönü olarak tanımladı. Yaratıcı ifadesini kullanarak kendisinin en acı yanlarını keşfedebildiğine ve kendisi için an-

lamlı olan bir anlayış kazanabildiğine olan inancını dile getirdi. Son seans duygusal olmasına rağmen, Mike'ın planlarını uygulamaya hazırlandığı ve niyetinin yeni okulundaki üniversite danışma merkezinde terapiye devam etmek olduğu açıktı.

SONSÖZ: "ÇOĞUNLUKLA, ŞİMDİ, HAYATIM IŞIKTA "

Terapinin sona ermesinden birkaç yıl sonra, Mike benimle temasa geçti. Bir yaz öğleden sonra ofisimin lobisinde kendini gösteren genç adam, yıllar önce danışma merkezinin lobisinde karşıladığım kişiyle çarpıcı bir tezat oluşturuyordu. Mike şimdi beni selamlamak için dururken, sağlık ve canlılıkla doluydu. Yüzü artık soluk ve sıska değildi, bronzlaşmış ve doluydu. Sağlam ve güçlü görünüyordu. Elindeki titreme gitmiş, yerini sıkı bir tokalaşma almıştı. Dudakları artık çatlak, kuru ve titrek değildi; daha ziyade sıcak hoş bir gülümsemeyle yukarı doğru kıvrılıyorlardı.

İzleyen saatte, Mike gelişimi ve planları hakkında beni bilgilendirdi. Lisans derecesini tamamlamıştı ve sonbaharda tekrar, ülkenin başka bir bölgesindeki bir üniversiteye, bu kez yüksek lisans eğitimine başlayacağı için taşınacaktı. Hareket etmeyi bir macera olarak görüyor ve umutlarla dolu olduğunu düşündüğü bir geleceği dört gözle bekliyordu. Zaman zaman geçmişinden yeni bir anıyla yüz yüze gelse veya çocukluğunda tanık olduğu şiddete ani bir geri dönüş yaşayıp depresifleşse de, Mike bu stres dönemlerini arkadaşlarının yardımı ve desteğiyle atlatabildiğini söyledi. Deneyimlerinden bahsederken, ışık metaforuna geri dönerek, "yolun çok karanlık olduğu o zamanlarda, artık o kadar korkmuyorum. O yolları daha önce sizinle dolaştım ve ışığın hemen orada, yakınlarda olduğunu sonsuz bir güvenle biliyorum. Çoğunlukla, şimdi, hayatım ışıkta." dedi.

Yıllar önce başlamış olan metaforik gebelik ve doğum süreciyle, Mike'ın olgunluğa ulaştığı, bu son görüşmeden belliydi. Mike, duygusal kalesinde bir kapı yaratmış ve onu açacak cesareti bulmuştu. Küçük çocuk ışığa çıkmış ve yetişkin bir erkeğe dönüşmüştü.

5. Bölüm

DÜŞÜNÜYORUM, ÖYLEYSE BEN BİR ÇAYDANLIĞIM:
Metafor Terapi ve Gerçekliğin Metaforik Yapısı

Çeviren:
Öğr. Gör. Nilüfer Uyar

Genelde, metaforun **doğasına önem vererek** onun işlevsel ve **terapötik** değerini en iyi şekilde anlayabiliriz. Çoğumuz günlük konuşmada metaforun rolünün farkındayızdır. Soyut kavramların metafora bağlı olduğunu, metaforun dil evrimi ve gelişimi için hayati olduğunu ve hatta gerçekliğin oluşmasının metafora dayandığını fark etmeyebiliriz. Bu bölümde metaforun doğası incelenmektedir ve aynı zamanda bu bölüm birinci bölümde danışan merkezli metaforlarla çalışmak amacıyla vurgulanan metotların nasıl derin ve bazen hızlı bir değişime **neden olabildiğini açıklamaya** yardımcı olacaktır.

Metafor kelimesi Yunanca "üzerine veya üstüne" anlamına gelen meta kelimesiyle "bir yerden diğer bir yere taşınmak" anlamına gelen "*phorein*" kelimelerinden gelmektedir. *Metafor anla-*

mı bir alandan diğerine taşır. Örneğin Romeo "Juliet bir güneştir" dediğinde güneşin nitelikleri, Juliet'e "nakledilen" anlamı taşır. Dilbilimciler bu metaforda tema olarak Juliet'e, bir şeyden ya da alandan diğerine anlam taşıyan bu yönü için uygun bir terim (metafor) yani araç olarak da güneşe atıf yapmaktadır (Winner, 1988).

Bununla birlikte, burada bir paradoks olduğu görülmektedir. İki şey aynı anda nasıl hem aynı hem farklı olabilir ve asıl itibariyle yanlış olan ifade (Juliet güneş değildir) nasıl aynı zamanda doğru da olabilir?

METAFOR ANLAMLI MIDIR, ANLAMSIZ MI: İKİ FELSEFİ GELENEK

Aristoteles, şairlikte iyi metaforu oluşturmanın bir deha işareti olduğunu ifade ederek şiirde "açık ara en büyük şeyin metafor ustası olmaktır" görüşünü savundu (Ricoeur, 1984, s. 23). Aristoteles'in düşüncesinde, metafor başka bir şeye ait olan bir isme bir şey vermeyi kapsıyor. Ricoeur, Aristoteles'e göre iyi metaforlar oluşturmanın benzerlikleri düşünme kapasitesi gerektirdiğine işaret etmektedir. Dahası, iyi metaforlar sergiledikleri duyguyu gözler önüne koyabildikleri için canlıdır. Metaforik anlamın aktarımı "resimleme işlevi" aracılığıyladır (Ricoeur, 1979).

Bu görüşten hareketle, metaforlar atıfta bulunulan konu (Juliet) ile duyumsal imge (güneşin sıcaklığı ve parlaklığı) arasındaki benzerliğe vurgu yaparak anlam ifade etmektedir.

Aksine, tarafsızlık, gerçek ve akla vurgu yapan pozitivist geleneği takip eden filozoflar metaforların tehlikeli ve mantıken bozuk değilse önemsiz ve gereksiz olduğu düşüncesini korumaktaydı. Pozitivizm algısından hareketle, metaforlar bilgi içermez ve aktarmaz, gerçeklerle doğrudan bağlantısı yoktur ve gerçek bir anlam taşımaz (Cohen, 1979). Cohen, Hobbes ve John Locke'ye kadar bu görüşün izini sürer. **Örneğin; aşağıdaki Herkül cümlesinde, bu tür retoriği küçümsemesine dair çok az şüphe bırakarak Locke mecazi dilde sözlü bir ateşkes başlatır. (metafor dahil):**

Şeylerden olduğu gibi konuşacak olursak, düzen ve açıklığın yanı sıra tüm söz sanatının, güzel konuşma havasıyla tasarlanmış kelimelerin tüm yapay ve figürsel uygulamalarının, yanlış fikirleri ima etmekten, tutkulara yönelmekten başka bir şey olmadığını kabul etmeliyiz ve bu nedenle yargıyı yanlış yönlendirir ve bu yüzden gerçekten mükemmel hilelerdir ve bu nedenle, övgüye değer veya kabul edilebilir hitabet onları ne kadar kötü ve popüler adreslerde sunsa da, kesinlikle, tamamen kaçınılması gereken bilgilendirme veya talimat verme gibi görünen tüm söylemlerde ve gerçek ile bilgi söz konusu olduğunda onları kullanan dil veya kişi için büyük bir hata olduğu düşünülemez (Cohen, 1979, s. 2).

Metaforlar "düz bir ifade" olarak asılsız olduğu için gerçeğin ve hakikatin gerçek anlam ve mantıksal düşünce alanıyla sınırlandırıldığını düşünen kişiler tarafından metaforun neden anlamsız ve gereksiz görüldüğünü anlayabiliriz. Doğrusal mantığın "ikisinden biri-ya da" alanında, aynılık ve farklılık uyumsuzdur. Metafor mantıksız ve yanlış olduğu için reddedilmelidir.

METAFORİK DİL: DİLDE VE PSİKOTERAPİDE YENİLİK VE DEĞİŞİMİN KAYNAĞI

Pozitivist algıya aralarında dilbilimi, felsefe ve bilişsel psikolojinin de olduğu çeşitli disiplinlerdeki son dönem gelişmeleriyle meydan okundu. Winner (1988) dil psikologları ve bilişsel psikologların metaforun başlıca şiirlerde bulunan dilin eşsiz, alışılmamış bir formu olmadığına dair kavrayışları sebebiyle 1970'e kadar metaforlara ilgi duymadıklarını ileri sürer. Bunun yerine metafor, gündelik dilin yaygın bir görünümü ve dil değişikliği için birincil araç olarak kabul edildi (Winner, 1988, s.16). Metaforlar, yaratıcılığın ve dilin açıklığının kökü olarak ve dola-

yısıyla bilişin temel bir yönü olarak takdir toplamaya başladı (Winner, 1988).

"Philosophy in a New Key" adlı kitabıyla çığır açan Langer insanlık tarihi boyunca semboller ve dilin evrimi içerisinde metaforun merkezi rolüyle ilgili güçlü bir görüş ileri sürer. 1885 yılında yayımlanan Philip Wegener'in **çalışmasından yararlanan Langer** *metaforun edebi dilin* geliştiği ve edebi dilimizin "solmuş metaforların" deposu olduğu *bir kaynak* olduğunu ileri sürer (s.140).

Belirli bir kelimenin eksik olduğu durumlarda, bir konuşmacı, ifade ettiği şeyin sembolü olan başka bir şeyi gösteren bir kelimeyi kullanarak yeniliği belirtmek için mantıksal benzetimin (metafor gibi) güçlerine başvurur (Langer, 1942/1979). Langer dilin gelişimi ve sembolik anlamın **oluşmasında** metaforun anahtar rolüne vurgu yapar. 1. Bölümde sunulan psikoterapi olgusunda analog sürecinin terapide oluşabildiği ifade edilmektedir, örneğin danışan metaforların keşfi ve dönüşümüne de yeni anlamlar kazandırabilir.

Langer ayrıca yeni ifadelerin ve düşüncelerin metaforik ifadeleri çağrıştırdığına da işaret etmektedir. 1. Bölümde sunulan örnek durumda aksi şeyin terapötik değişim bağlamında doğru da olabileceği ileri sürülmektedir, örneğin yeni yaşantılar ve düşünceler metaforik imgenin anımsanması ve dönüşümüyle sonuçlanabilir. Bu nedenle nasıl ki metafor dildeki değişim ve yeniliğin kaynağıysa, bireyin metaforik imgeyi keşfetmesi ve dönüştürmesi de psikoterapi de yeniliğin ve değişimin kaynağı olabilir.

METAFORİK BİLİŞ: MANTIKSAL VE İMAJİNAL BİLİŞİN SENTEZİ

Metaforları terapötik çalışma için güçlü bir araç yapan şeyin bir kısmı, iki biliş modunu- mantıksal ve imgesel- ayrı bir üçüncü form olan metaforik bilişte birleştirmeleridir.

Dilbilimsel metaforların tipik olarak imge ile atıfta bulunulan durum arasında benzerlik yaratan sözcük veya resimler olduğunu anladık. Metafor yapıcı doğrusal olmayan/imgesel iletişimi doğrusal/sözlü iletişimle birleştiren ve aslında bütünleştiren kelimeyle bir resim betimlemektedir. Langer'in mantıksal benzetim kavramı kelimelerin mantığını ve imgenin "benzer" ini bütünleştiren metaforun niteliğini tanımlamaktadır. Lackoff ve Johnson (1980) Langer'in metaforun akıl ve hayal gücünü birleştiren yaratıcı bir rasyonalite olduğu görüşünü tekrarlamaktadır. Açıkça, "mantıksal benzetim" ve "yaratıcı rasyonalite" kavramları, imgesel ve mantıksal bilişin bir kombinasyonu olarak metaforik biliş kavramıyla tutarlı olan benzer süreçleri tanımlamaktadır. Mantıksal biliş (araştırma literatüründe önerme/mantıksal çıkarım bilişi olarak adlandırılır) mantıksal olarak öncülden sonuca doğru ilerler. Belki de bu düşünce biçiminin en iyi bilinen örneği "Sokrates'in mantıksal çıkarımıdır": (Çev./editörün notu: syllogistic: içeriği açıklayan en yakın mantıksal çıkarımlı, çıkarımsal olarak çevrilmiştir. Aşağıdaki örneğe bakıldığında içerik olarak en yakın böyle ifade edilebilmektedir.)

Erkekler ölür.

Socrates bir erkektir.

Socrates ölecek.

"Erkekler ölür" önermesini takiben "erkekler" olarak adlandırılan sınıfın bir üyesi olarak Sokrates'i sınıflandırma şekli kaçınılmaz olarak Sokrates'in öleceği yönündeki mantıksal sonuca yol açar.

Muhtemelen daha önce bahsedilen mantıksal-pozitivist felsefenin etkisinden dolayı, özellikle son dönemlerde bilişsel bilim, imgenin önermesel / çıkarımsal bilişin başka bir biçimi olup olmadığını ve / veya buna bağlı olup olmadığını veya imgenin kendi kuralları, ilkeleri ve özellikleri ile kendi başına önermesel

bilişten bağımsız olarak var olan bir biliş biçimi olup olmadığını sormak amacıyla bir araştırma programı başlatmıştır.

Kosslyn (1980) imge konusunda araştırma ve **kuramın** kapsamlı bir incelemesini sunmakta ve hem önermesel hem de benzeri-resimsel imge temsillerinin bellekte mevcut olduğu sonucuna varmaktadır. İkisi arasındaki temel ayrım, resimsel temsil ile elde edilen tasvir ile önermeleri karakterize eden açıklama arasındaki farka dayanır. Örneğin, "top kutunun üzerinde" ifadesi top ve kutu arasındaki ilişkiyi tarif eden bir önerme ifadesiyken kutunun üzerinde duran topun resmini çizmek, kutu ve top arasındaki ilişkiyi tasvir eden resimli bir temsil olacaktır.

Gördüğümüz gibi metafor imge ve kelimeyle birleşmektedir. Metafor yapıcı tarafından kullanılan metaforik imge "kelime-resim" metaforunun **oluşmasında imgesel** bilişsel süreçlerin varlığını öne sürerken, metaforun sözlü söylem akışına gömülü sözcüklerle ifade edilmesi gerçeği önermesel / çıkarımsal bilişin varlığını akla getirmektedir. Üçüncü ve farklı bir biliş türü olarak metaforik bilişin metaforların yaratılmasında yer aldığı sonucuna varabiliriz. Aslında, metaforik biliş hem imgesel hem de önermesel / çıkarımsal bilişi bütünleştiriyor görünmektedir.

METAFOR: KELİMELERLE İFADE EDİLEN HAREKET

Neredeyse on yıla yayılan bir araştırma projesinde deneklerin gördükleri bir karikatürü anlatırken videoya kaydedilmiş **hareketlerinin/jestlerinin** kapsamlı analizine dayanarak McNeill (1992) hareketin gizli kalmış zihnin-dil imgesinin yeni bir boyutunu ortaya çıkardığını gözlemlemiştir. "Doğrusal bölümlü sınırlı bir süre içerisinde genişletilmiş sözelleştirme ile düşünce-küresel-sentetik ve anlık karşıt görüntü modellerinin bir sentezi" olarak konuşma ve hareketin tek bir entegre sürecin unsurları olduğu sonucuna varmıştır (s.35). McNeill'in araştırması, dilin sözel olmayan, imgesel boyutunun hareketlerle,

dilin doğrusal, sıralı boyutunun ise sözcüklerle iletildiğini göstermektedir. Bu nedenle, tek bir entegre dilbilimsel sürecin parçasıyken hareket, konuşmanın sözlü yönlerinden bağımsız ve sözsüz kalır.

Bununla birlikte, metafor dilbilimsel süreç içerisinde özel bir durum olarak görülmektedir. McNeill tarafından ele alınan sözel-hareketsel işlemde olduğu gibi, metafor hem imgesel hem de doğrusal-bölümlü tarafla inşa edilmiş bütünsel bir bütündür. Aradaki fark, metafor durumunda, evrensel-sentetik ve anlık imgesel düşünce tarzını ifade etme aracının metaforik imgeler olmasıdır. Bu nedenle metafor kelimelerde ifade edilen jestlerdir.

BİLİM VE PSİKOTERAPİDE YARATICI HAYALGÜCÜ

"Imagery in Scientific Thought: Creating 20th-Century Physics (1986)" adlı büyüleci kitabında Arthur Miller yaratıcı fizikçilerin derin ve anlamlı düşüncelerinin yanı sıra imgesel biliş üzerine yapılan son araştırmaların, nesnelere bakmanın yeni yollarının yaratılmasında imgesel bilişin esas olduğu görüşünü desteklediğini ikna edici bir şekilde savunmaktadır. Niels Bohr ve Werner Heisenberg'in hatıralarının yanı sıra Albert Einstein ve Henri Poincare'in içebakışlarını gözden geçirir. Bahsi geçen bu bilim adamları, yaratıcı bilimsel çalışmalarında sadece heceli ya da sözlü düşünme biçimlerinin aksine zihinsel imgelerin merkezi rolünü vurguladılar. Miller, "sadece çıkarımsal veya sözel modellerde üretken (yaratıcı) düşünceye karşı referansların makul olduğunu, çünkü bu modellerde düşünmenin yalnızca doğrusal veya adım adım ilerleyebileceğini" iddia etmektedir (s.223).

Daha önce dilbilimsel metaforların metaforik biliş tarafından üretilen kelime-resimleri ile imgesel ve mantıksal bilişin bir sentezi olduğunu belirtmiştim. Metafor yapıcı, yaratıcı hayal gücünden, metaforik görüntünün atıfta bulunduğu belirli bir

durumda mevcut olan bir anlam kalıbını andıran imgeyi ortaya çıkarır (Örneğin, Bu işte sadece tekerleklerimi döndürüyorum). Miller ve bahsi geçen bu fizikçiler imgesel bilişin yeni fikirlerin yaratılmasında kilit bir rol oynadığını ileri sürmekte haklıysa o zaman şunu önermek mantıklı görünür, *imgesel biliş aynı zamanda metaforik dilde ve metaforik bilişte merkezi bir rol oynadığından, metaforik müdahale özellikle yeni kalıplar ve bağlantılar yaratma terapötik görevine çok uygundur.* Aynı zamanda Miller (1986) aşağıdaki ifadeleriyle bu görüşe ek destekler sunmaktadır:

Deney sürecinde elde edilen veriler deneklerin sıradan nesneler arasında uzamsalın sözlü tanımını nasıl hatırladığına dair şu noktaları göstermektedir. (1) zihinsel modeller, örneğin zihinsel görüntüler, olguların önermesel temsillerinden daha iyi hatırlanır (2) Katı bir şekilde kıyaslar yerine [imajinal] zihinsel modeller geliştirerek akıl yürütür ve çoğu zamanda bunları gerçekleştiririz ve (3) [imajinal] zihinsel modellerden elde edilen çıkarımlar, problem durumunun daha derinlemesine anlaşılmasına yol açar (s.225).

Bu bulgular, danışanlar kendi metaforları içinde kalmaya ve onları genişletmeye ve detaylandırmaya teşvik edildiğinde, onların kazandığı anlam ve içgörünün, metafor hakkında konuşulması veya analiz edilmesinden daha derin olabileceğini göstermektedir.

METAFORİK YAPI: BAĞLAYAN ÖRÜNTÜ

Şimdiye kadar, metaforun dil ve bilişte merkezi bir rol oynadığını ve metaforun kelimeleri ve görüntüleri bütünleştirerek anlam taşıdığını gördük. Bu tartışmayı Gregory Bateson'un metafor ve "Bağlayan Model" üzerine çalışmalarını içerecek şekilde genişleterek, terapide metaforun gücünü daha derin bir şekilde değerlendireceğiz. Bateson'un perspektifi, metafor paradoksunu anlamamızı da sağlayacaktır: iki şey aynı anda farklı ve aynı olabilir.

Bateson, doğrusal örtüşmenin doğrusal, mantıksal, neden ve sonuç ilişkileri ile karakterize edilen ayrı öğelerin karşılıklarını tanımladığını öne sürer (Capra, 1988). Bunun aksine, doğrusal olmayan örtüşme, doğrusal olmayan nedensel zincirlerle karakterize edilen örüntü ve organizasyonu tanımlar. Bu nedenle, nedensel diziler güncel sözcükte bulunan karmaşık kalıplar ve organizasyon gibi (ör. bitkiler, hayvanlar, insanlar, aileler, sosyal ve kültürel gruplar) doğrusal olmayan örtüşmeleri içerdiğinde, mantık dışında ve dilden başka bir dil örüntü ve organizasyon örtüşmelerini yakalayan bir dile ihtiyaç duyulur.

Doğrusal örtüşme öncesinde bahsedilen Sokrates kıyasta olduğu gibi "eğer-sonra" şeklinde mantıksal bir ilişkiyi kapsar. Bunun aksine, doğrusal olmayan örtüşme Immanuel Kant'ın iki şey arasındaki benzerliğe değil "a ve b arasındaki ilişki c ve d arasındaki ilişkiye benzer" örneğinde olduğu gibi oldukça farklı şeyler arasındaki ikili ilişkinin benzerliğine "c ile d'nin ilişkisi, a ile b'nin ilişkisi gibidir" ifadesiyle işaret eden dört bölümlü analojisiyle temsil edilmektedir (Campbell, 1986).

Bunu daha somut bir hale getirmek için, Giriş kısmında sunulan Corel ve kocası örneğini düşünebiliriz. "Kocam bir lokomotif gibi evin içerisine daldı" şeklindeki Carol'ın metaforu, onun hiçbir uyarı yapmadan eve giren kocasıyla ilgili yaşantısını ifade eder. Doğrusal örtüşmeyi kapsayan mantıksal bir ilişkide **metafor** bir hatadır. Metafor "Kocam lokomatiftir" diye okunur ve eğer koca bir erkekse, o lokomotif olamaz çünkü (diğer şeyler arasında) erkekler insandır ve lokomotifler makinedir. Bununla birlikte doğrusal olmayan örtüşmede ise, metafor (a) (bana danışmaksızın eve giren) kocamla (b) benim aramdaki (yani, ona bunu yaptıran yaşantım arasındaki) ilişki kapıyı kırıp (d) (sonrasında bir tünel olarak tanımlanan) bana doğru yalpalayan (c) bir lokomotif imgesine benzer. Bu nedenle Carol'ın metaforu "c ile d'nin ilişkisi, a ile b'nin ilişkisi gibidir" yani tünelle lokomotifin ilişkisi benimle kocam arasındaki ilişki gibidir örneğinde

olduğu gibi doğrusal olmayan, "metaforik mantık" ı kullanır.

Başka bir örneği ele alalım, "ÇEKİCİ İLE KAFAMIN ÜZERİNE VURUYORUM" metaforunu kullanan bir kadın kendi kendini eleştirme davranışına atıfta bulunur. Metafor ilişkinin doğrusal olmayan örtüşmesini ifade eder: (a) eleştirel iç konuşmam ve (b) ben (yani, eleştirilerin yöneldiği "kendim") arasındaki ilişki (c) çekici tutan kendimle (d) çekiçle kafama vuran kendim arasındaki ilişkiye benzer. Bu nedenle, c ile d'nin ilişkisi, a ile b'nin ilişkisi gibidir.

Metafora ilişkin doğrusal ve doğrusal olmayan örtüşmeler arasındaki ayrım, Bateson'un "bağlayan model" kavramını yansıtan metaforik yapının tanımına yol açar: Metaforik yapı iki farklı şeyi bağlayan modeli tanımlar. Bu tanımda, "bağlayan model" iki farklı "doğrusal" mantıksal sınıfına ait ayrık varlıklar olarak düşünüldüğünde farklı olan iki şey arasında model ve organizasyonun "doğrusal olmayan" benzerliğidir.

Yukarıdaki tartışmadan, dilbilimsel metaforun hem dilde hem de düşüncede (biliş) metaforik yapıyı yansıttığı açık olmalıdır.

Bu bölümün başlangıç kısmında tanımlanan paradoks şu an çözülebilir. Gerçekte metafor iki farklı şey arasındaki benzerliğe işaret eder. Bir metaforda karşılaştırılan iki şey hem farklı hem de benzer olabilir çünkü farklılıkları ve benzerlikleri farklı karşılaştırma seviyelerini içerir. Bir metaforun düz bir ifade olarak yanlış olduğu gerçeği, benzer model veya organizasyonun bir örtüşmesi olarak bunun doğru olduğu görüşüne atıfta bulunmuyor veya bununla ilgili değildir.

Akıl ve doğanın birliği için bağlayan metaforik desenin sonuçları sonsözde tartışılacaktır.

BAĞLANTILI ÖRÜNTÜLER: KLİNİK BİR ÖRNEK

Yukarıda açıklanan metaforik yapının özellikleri 3.Bölümde sunulan terapi metninde canlı bir şekilde gösterilmiştir. Danışan

olarak DJ, terapistinin erken dönem anısının mevcut durumuna nasıl benzediğini keşfetmesi yönündeki talebine yanıt verir, benzerlikleri ve farklılıklarını paylaşmakta zorlanır. Şunları söyler:

> Ugg hmm, evet ... sanırım horlama, öksürük ile hemen hemen aynı şeydir. Yani, farklılar ama etki aynı. İkisi de yardım edemeyeceğim ve beni yalnız bırakan bir şey. Karım tıpkı kardeşimin yaptığı gibi geçen gece odadan çıktı. Demek istediğim, o **delice ya da benzeri bir şekilde davranmadı** ama yine de incinmiş hissettim. Bilmiyorum, terk edilmiş gibiydim.

Horlama (Mevcut problem) ve öksürme (erken dönem anısındaki problem davranış) İşlevleri açısından en az iki şekilde aynı olan (doğrusal olmayan, bağlayan ilişkisel desen) farklı davranış sınıflarıdır (doğrusal, mantıksal sınıflandırma): (1) DJ ile ilgili olarak (iki durum da yardım edemeyeceği bir şey) (2) DJ'in başkalarıyla ilişkisi (her iki durumda diğerlerinin ondan uzaklaşmasıyla sonuçlanıyor). Örneğin, erkek kardeşinin öfkesi karısının duygulanımından farklıdır (doğrusal fark), fakat DJ'nin duygusal tepkisi aynıydı; onların terk edişiyle ilgili olarak yatağında incinmiş hissetti (doğrusal olmayan benzerlik).

DJ'in erken dönem anısı ile mevcut problemi arasındaki eşzamanlı benzerlik ve farklılık, erken dönem hafıza metaforu ile mevcut problemi birbirine bağlayan metaforik örüntüyü örneklemektedir. Daha önemlisi, DJ'nin mevcut sorunu nasıl değiştirebileceğine dair değiştirilmiş erken dönem anısını bir metafor olarak düşünmeye davet edildikten sonra kendiliğinden olan içgörüsü erken dönem hafıza metaforunu dönüştürmenin, erken dönem anısı ile metaforik olarak temsil edilen tanımlanmış problemdeki düşünceler, duygular, eylemler ve etkileşimlerde nasıl değişikliklere yol açabileceğini gösterir.

Şimdi metaforik dil, metaforik biliş ve metaforik yapı kavramlarını sosyal ve bireysel gerçeklik alanlarına uygulayabilecek

bir konumdayız. Dilbilimci George Lakoff ve filozof Mark Johnson'ın çalışmalarından yararlanarak hem toplumsal hem de bireysel gerçekliğin metaforik olarak yapılandırıldığını önereceğim.

GERÇEKLİĞİN METAFORİK YAPISI

TARTIŞMA SAVAŞTIR: Toplumsal gerçekliğin metaforik yapısı

"Metaphors We Live By" isimli önemli kitaplarında Lackoff ve Johnson (1980) dilbilimsel kanıtlara dayanarak, sıradan kavramsal sistemimizin çoğunun doğası gereği metaforik olduğunu öne sürer. TARTIŞMA kavramın ve kavramsal metafor olarak TARTIŞMA SAVAŞTIR metaforların nasıl yapılandırıldığını, onları nasıl algıladığımızı, nasıl düşündüğümüzü ve ne yaptığımızı göstermek için kullanırlar. Bu metafor, "İddialarınız savunulmazdır" "Argümanımdaki her zayıf noktaya saldırdı" "Eleştirilerinde tam olarak haklıydı" ve "Tüm argümanlarımı vurdu" gibi günlük dilimize çok çeşitli ifadelerle yansıtılır (s.4). [13] (çevirenin / editörün notu: yazar burada argüman sözcüğünün tartışma ve iddia anlamlarını bir arada kullanmaktadır)

Yazarlar, sadece savaş bağlamında tartışmalarla ilgili konuşmadığımıza işaret ediyor, aslında saldırıp savunduğumuzu, kazanç sağlayıp kaybettiğimizi, planladığımızı ve stratejiler kullandığımızı vb. belirtiyorlar. Bu nedenle TARIŞMA SAVAŞTIR metaforu kültür içerisinde deneyimlediğimiz bir metafordur; tartışma içerisinde sergilediğim davranışları yapılandırır.

Günlük dilde metaforik ifadenin günlük faaliyetlerin metaforik yapısına nasıl bir içgörü sunabileceğinin ikinci bir örneği, ZAMAN PARADIR metaforik kavramdır. ZAMAN PARADIR metaforunu yansıtan yaygın ifadeler şunlardır: "Vaktimi boşa

[13]Gerçek şu ki metaforun ilişki örüntüleri ve organizasyonları tanımlıyor olması, aile sistemleri terapistlerinin aile yapısını tanımlamak ve değiştirmek (Minuchin ve Fishman, 1981), aile iletişim kalıplarını belirlemek ve değiştirmek (Haley, 1978; Madanes, 1981, 1984) ve aile terapistlerini sistematik düşünmeleri için eğitmek (Duhl, 1983) amacıyla ağırlıklı olarak metafora niçin güvendiklerinin sebebidir. Bu konular 11. bölümde daha ayrıntılı olarak tartışılmaktadır

harcıyorsun" , "Bu püf noktası size zaman kazandıracak", "Bu günlerde zamanınızı nasıl geçiriyorsunuz", "Ona çok zaman harcadım" ve "Onun günleri sayılı" (Lackoff ve Johnson, 1980, s. 7-8). Bu yazarlar, zaman kültürümüzde değerli bir meta olduğu için, zamanı akıllıca veya kötü bir şekilde harcanabilen, tasarruf edilebilen, boşa harcanabilen, bütçelenebilen veya yatırım yapılabilen bir şey olarak anlayıp yaşantıladığımız sonucuna varır.

Şimdi metaforik yapıya ilişkin önceki gözlemimizi genişletebiliriz. Lackoff ve Johnson haklıysa, metaforik yapı yalnızca dil ve düşüncede temel olmakla kalmaz, *sözlü ve sözlü olmayan eylemlerimiz de metaforik olarak yapılandırılır.* Lackoff ve Johnson'ın sosyal gerçekliğin metaforik olarak yapılandırıldığını öne süren örünütünün, danışan metaforlarını ve erken dönem anılarını keşfetmek ve dönüştürmek için uygulanan metafor terapi kavramlarından oluştuğu açıktır. Sosyal gerçekliğin metaforik olarak oluştuğu kuramı, 11. Bölümde iletişim ve davranışla ilgili aile ilişkisel kalıplarının aile gerçekliğinin metaforik yapısını yansıttığını göstermek ve 7. bölümde mit ve arketipin kültürel ve kültürlerarası gerçekliğin metaforik yapısını göstermek için genişletilmiştir. Şimdilik bir sonraki görev, Lackoff ve Johnson tarafından kullanılanlara benzer ilkelerin, bireyler kişisel duyguları, ilişkileri, yaşam problemleri vb. hakkında konuşmak amacıyla dil metaforları kullandıklarında uygulanıp uygulanmadığını araştırmaktır.

DÜŞÜNÜYORUM, ÖYLEYSE BEN BİR ÇAYDANLIĞIM METAFORLAR VE BİREYSEL GERÇEKLİĞİN METAFORİK YAPISI

1. bölümde, "sürekli baskı" altında olduğundan şikâyet eden ve bunu "buharın dışarı çıkmasına izin veremeyen bir çaydanlık gibi hissediyorum" cümlesiyle ifade eden J. Bey ile tanıştık. Kendisinin bir çaydanlık olarak kelime-resmini çizen J. Bey, kendi iç benliğine, metaforik olarak yapılandırılmış gerçekliğin iç dünyasına bir pencere açtı.

BUHARIN DIŞARI ÇIKMASINA İZİN VEREMEYEN BİR ÇAYDANLIĞIM şeklindeki dilbilimsel metaforu yaratarak J. Bey şu anki yaşam durumuyla ilişkili olarak kendi öz-imgesini yansıtmak için "buharı dışarı atamayan çaydanlık" imgesine başvurur. Oysa "tüm argümanlarımı vurdu" gibi dilbilimsel metaforlar toplumsal gerçekliğe vurgu yaparken, J. Bey'nin metaforu öncelikle kendi kişisel gerçekliğiyle ilgilidir. Bununla birlikte, açıkçası metaforik gerçekliğin bu iki yönü birbiriyle yakından iç içe geçmiştir. Aslında, göreceğimiz gibi, Lakoff ve Johnson'ın sosyal gerçeklik modelinin altında yatan ilkeler, bireysel gerçekliğin metaforik yapısına genişletilebilir.

Lakoff ve Johnson, tartışmayı kavramsal / bilişsel metafor açısından düşündüğümüz için savaşın metaforik dilini kullanarak tartışmalar hakkında konuştuğumuzu belirtti, TARTIŞMA SAVAŞTIR ve aynı nedenle, tartışmayı kavramsal / bilişsel metafor açısından düşündüğümüz için tartışmalarda yaptığımız gibi davranırız, TARTIŞMA SAVAŞTIR. Bu nedenle, metaforik dil metaforik bilişten, davranış da metaforik bilişten kaynaklanır. Benzer şekilde, J. Bey, kendini (BUHARIN DIŞARI ÇIKMASINA İZİN VERMEYEN) bir çaydanlık gibi kendisi hakkında bilişsel metafor açısından düşündüğü için "buharı dışarı atamayan bir çaydanlık" dilbilimsel metaforunu kullanarak kendisinden bahsediyor. Bu nedenle, bir bireyin metaforik dili, kavramsal metaforların bilişini yansıtır.

Dahası, TARTIŞMA SAVAŞTIR gibi kavramsal metaforların tartışmalardaki sosyal kavrayışımızı, deneyimimizi ve davranışımızı yapılandırdığını gördüğümüz gibi, BEN BİR ÇAYDANLIĞIM gibi metaforlar, temsil ettikleri yaşam durumundaki kişisel inançlarımızı, düşüncelerimizi, duygularımızı, davranışlarımızı ve ilişkilerimizi yapılandıran iç metaforik bilişsel yapıları temsil eder. Kısaca, Descartes "düşünüyorum, öyleyse varım" diye ilan etti, ancak metafor terapide gerçekliğin metaforik yapısı perspektifinden bakıldığında, J.Bey'in problem durumuyla ilgili doğru ifadesi şudur: " "Metaforik olarak düşünüyorum, bu yüzden ben çaydanlığım "

Bir bireyin kişilik yapısını, yani bireysel gerçekliğin metaforik yapısını oluşturan altı belirli bilişsel-metaforik yapının her birine atıfta bulunmak için "metaform" terimini seçtim. Bireylerin kişisel gerçekliğini betimlerken kullandığı neredeyse sonsuz çeşitlilikteki dilsel metaforlar, üç unsur ve bunlar arasındaki üç tür ilişki etrafında kümelenmiş gibi görünmektedir. Birlikte, bireysel gerçekliğin metaforik yapısının altı temel boyutunu veya metaformunu oluştururlar.

3 temel metaform

- "Kendim"le ilgili metaform
- "Diğer" veya "diğerleri"yle ilgili metaform
- Yaşamla ilgili metaform

3 ilişkisel metaform

- Kendimin kendimle ilişkisiyle ilgili metaformlar
- Kendimin diğerleriyle ilişkisiyle ilgili metaformlar
- Kendimin yaşamla ilişkisiyle ilgili metaformlar

Metaformların ve metaforik yapının, kişinin toplumsal dünyasından ve yaşam durumundan bağımsız içselpsişik soyutlamalar olmadığını akılda tutmak önemlidir. Daha önce gördüğümüz gibi, metaforun asıl doğası, anlamı "araç" ya da içsel hayal gücünden (imajinal biliş) insan etkileşiminin dış dünyasındaki "konu" ya da referans duruma taşır. Örneğin, Carol kocasının

eve bir lokomotif gibi daldığını tanımladığında, içsel metaforik imge (öteki-metaform) bir lokomotiftir ve dış referans, soyut bir "öteki" olarak değil, belirli bir durumsal bağlamda hareket eden kocadır. Carol bir tünelin öz-metaformunu yarattığında, bu metaforik benlik imgesi, kocasıyla arasındaki etkileşim kalıbına amansız bir şekilde bağlıdır. Bu nedenle, metaformlar ve bireysel gerçekliğin metaforik yapısı her zaman toplumsal içerikte (Adler, 1956) veya varoluşsal terimlerde gömülü kişiye, kişinin "dünyadaki varlığı" na atıfta bulunur. Rollo May'in (1958) önerdiği gibi "iki kutup, benlik ve dünya, her zaman diyalektik olarak ilişkilidir. Benlik, dünyayı ve dünyanın benliğini ima eder ne diğeri olmadan ne de her biri sadece diğeri açısından anlaşılabilir" (s.59).[14]

Örneklendirmek amacıyla Tablo 1, bireysel gerçekliğin metaforik yapısını oluşturan metaformların bazı örneklerini sunar.

TABLO 1		
Bireysel gerçekliğin metaforik yapısının altı boyutu		
METAFORM	DİLBİLİMSEL METAFOR	REFERANS DURUMU
Kendim	Kendisi patlamak üzere olan bir çaydanlıktır	İşsiz olmanın baskısını deneyimleme, iç öfke
Diğeri (tek)	Kocam bir lokomotiftir.	Ayrılmış koca istediği zaman eve girer
Diğerleri (grup)	Aile bir hapishanedir	Genç ebeveyn kuralları ve cezalarıyla kısıtlanmış hissediyor
Yaşam	Yaşamım çorak bir arazidir	Romantik ilişkilerin olmaması
Kendi-kendimle	Çekici ile kafamın üzerine vuruyorum	Öz eleştiri, çabalarıyla ilgili kendini sabote etme
Kendimin-diğeriyle	Vahşi bir aslanı evcilleştirmeye çalışıyorum	Kadın kocasının umursamaz, düşüncesiz ve sorumsuz olduğundan şikâyet ediyor
Kendimin-yaşamla	Bataklığa batıyorum	İş yaşamında iş yükü ile boğulmuş, daha da geride olmak

[14] "Metaform" terimi Todd Silver (1987, 1990) tarafından " bir disiplinden diğerine potansiyel olarak tüm bilgi kaynakları ve biçimlerini birbirine bağlayan bilgi" şeklindeki ilişki sürecini ifade etmek amacıyla türetilmiştir. Metaformlar doğanın birliğinin ifadeleridir (Silver, 1990, s.19). Silver'ın daha kapsamlı kullanımının aksine, bu terimin daha sınırlı kullanımını tercih etsem de metafor ve metaforik yapının nihayetinde doğanın birliğinin ifadeleri olduğuna tamamen katılıyorum. Bu konu Sonsözde ele alınacaktır.

METAFOR TERAPİSİ VE BEBEĞİN DUYUSAL DÜNYASI

Terapötik değişimi kolaylaştırmada metaforun güçlü bir rol oynayabileceği görüşüne yönelik bir destek kaynağı, (1) metafordaki duyusal imgenin merkezi rolünde ve (2) bir bebeğin duyusal imgesinin doğumda halihazırda iyi gelişmiş olduğu ve bu duyusal imgenin bebeklerin dünyada anlamını deneyimledikleri ve yarattıkları birincil yöntem olduğu gözleminde yatmaktadır. Stern (1985) *The Interpersonel World of the Infant* adlı kitabında bebeğin algıları hatırlama kapasitesini tartışır.

Görsel Algı

Bebeklerin beş ila yedi aylık olduklarında görsel algılar için uzun süreli tanıma hafızasına sahip oldukları iyi bilinmektedir (Stern, 1985). Örneğin Fagan (1973) bir dakikadan daha kısa bir süre boyunca yabancı bir kişinin yüzüne ait resim gösterilen bebeklerin aynı yüzü bir haftadan daha uzun bir süre sonra tanıyabileceklerini ortaya koymuştur.

İşitsel Algı

Bir bebeğin işitsel duyusal algısının doğumdan önce başladığına dair kanıt bulunmaktadır. Örneğin DeCasper ve Fifer (1980) annelerden hamileliğinin son üç ayında Dr Seuss un hikayelerinden pasajlar gibi belirli bir senaryo kullanarak fetüsleriyle konuşmalarını istedi. Her bir senaryonun kendine özgü ritmik ve stres kalıpları vardı. Doğumdan kısa bir süre sonra rahimde duydukları pasajlar sunulduğunda, bu bebekler bir kontrol grubuna kıyasla farklı yanıt verdiler ve bu durum da bu bebeklerin maruz kaldıkları pasajı tanıdıklarını düşündürdü.

Duyular Arası Algı

Bebekler sadece bireysel duyu yöntemlerini algılayıp hatırlamakla kalmaz, aynı zamanda algısal deneyimi bir duyusal yöntemden diğerine aktarma kapasitesine sahip gibi görünürler.

Stern (1985) Meltzoff ve Borton (1979) tarafından yürütülen ve deneycilerin üç haftalık bebekleri gözü kapalı tuttukları ve emmeleri için iki farklı emzikten birini verdikleri bir deneyi anlatır. Emziklerden biri küresel şekilli bir memeye sahipti, diğeri ise yüzeyinin etrafında çeşitli noktalardan çıkıntı yapan yumrulara sahip bir memeydi. Bebek meme ucunu sadece ağızla biraz hissetmeyi (dokunarak) deneyimledikten sonra meme başı çıkarıldı ve diğer meme ucu ile yan yana yerleştirildi. Göz bağı çıkarıldı. Hızlı bir görsel karşılaştırmadan sonra bebekler yeni emdikleri meme ucuna daha çok baktılar (s.47-48)

Stern bebeklerin dokunma ile görme arasında bilginin modaliteler arası transferini yapabildikleri sonucuna varır. Bu yetenek, tekrarlanan dünya deneyimine bağlı olmayan algısal sistemin doğuştan gelen tasarımının bir işlevidir. Ayrıca, "görsel-işitsel eşleştirmeyi gerçekleştirme yeteneği [de], üç haftalık bebeklerin kapasitesi dahilinde görünüyor" (s.49).

SONUÇLAR

Metafor terapide *metaforik dil / biliş* ve erken dönem bellek metaforlarıyla ilişkilendirilen metaforik imgelerin, yaşamın çok erken dönemlerinde gelişen duyusal-duygusal deneyimsel anlam moduna eriştiğini tahmin ediyorum. Dahası, kısmen, bir bireyin metaforik dilinden ve erken dönem hafızasından kaynaklandığı gerçeğiyle metaforik dili ve erken dönem bellek metaforlarını keşfetme ve dönüştürme gücü bebekler ve küçük çocuklar olarak dünya ile bir ilişki içinde kendimize bakış açımızı geliştirdiğimiz zamanlarda baskın olan aynı duyusal-duygusal algısal modalitelere erişir.

Bu nedenle, bir danışan orijinal metaforik imajını değiştirdiğinde veya bir terapist, danışanın metaforik imajında danışan tarafından kabul edilen bir değişiklik önerdiğinde, terapötik değişim süreci, danışanın benlik, başkaları ve yaşam deneyimindeki bir değişiklikle hızlandırılabilir. Ayrıca, benlik, diğerleri ve yaşam arasındaki iç ilişkiler de değiştirilir. Metaforik dönüşümler, "dünyada olma"nın yeni bir olasılığını sunar ve bu nedenle danışana seçim özgürlüğü deneyimi sunar. Belirli bir metafor veya erken bellek metaforunda yansıtılan mevcut metaforik gerçekliğe hapsolmak yerine, danışan metaforu değiştirerek özgürleşir, bu da danışanın gerçeklik algısında bir değişikliğe neden olabilir. Değişen metafor, benlik, diğerleri ve dünya ile yeni bir ilişki olasılığını içerecek şekilde genişletilir.

Metaformlar, bazı yönlerden çeşitli psikoterapi kuramlarındaki anahtar kavramlara benzer. Örneğin, Adler'in yaşam tarzı kuramı, kişinin kendine, başkalarına ve hayata dair temel varsayımlarına ve imajlarına atıfta bulunurken Nesne İlişkileri Kuramı, benlik ve nesnenin içsel temsil imgelerini vurgular. Bu yaklaşımlar ile mevcut desen arasındaki benzerlikler ve farklılıklar metaformun ve gerçekliğin metaforik yapısının psikodinamik, bilişsel-davranışçı ve aile sistem terapisini entegre etmek amacıyla bir çerçeve olarak hizmet edebileceğini önerdiğim bir sonraki bölümde tartışılacaktır.[15]

[15] Dr. Stanley Pavey'e bu noktaları vurgulama konusunda yardımcı olduğu için teşekkür etmek isterim.

2. KISIM

DUVAR KİLİMİ DOKUMA:
Bütünleştirici Bir Metafor ve Psikoterapi Modeline Doğru

Çeviren:
Sosyal Hizmet Uzmanı Kıymet Çatak

2. Bölüm, çeşitli **psikoterapi kuramlarını** ve yöntemlerini Metafor Terapi bakış açısından incelemektedir. Metaforun, mevcut psikoterapilerin yamalı yapısını uyumlu bir kilime dönüştüren ortak bir iplik olduğunu öne süreceğim.

Bu tartışmanın ikili bir odak noktası olacak. Farklı terapi okulları açısından, tartışma her yaklaşımın kuram ve uygulamasında metaforun rolünü vurgulayacaktır. Metafor terapi bakış açısından, metafor terapinin seçilmiş olanları tanımlayan ve bütünleştiren teorik bir çerçeve sunduğunu diğer bir deyişle daha farklı terapötik yaklaşımlar, kavramlar ve müdahaleler göstermeye çalışıyorum.

METAFOR TERAPİ

Metafor Terapi, yeni bir terapi "okulu" değildir. Metafor **Terapi kuramı,** mevcut psikoterapilere farklı bir bakış açısı sunar. 1. Bölümde sunulan Metafor Terapi yöntemleri, danışan tarafından üretilen dilbilimsel metaforların ve erken bellek metaforla-

rının keşfedildiği ve dönüştürüldüğü metaforik müdahaleleri vurgular. İkinci Bölüm, terapist tarafından oluşturulan metaforları vurgulayan mevcut terapi yaklaşımlarında bulunan metaforik müdahaleleri içerecek şekilde metafor kullanımını genişletir.

Metaforu dikkate alan mevcut literatürün aksine, eğer onu esas olarak belirli bir teorinin bakış açısından ele alırsa, Metafor Terapi, psikoterapi kuramları da dahil olmak üzere tüm kuramların kendilerinin metaforik yapıları olduğunu iddia eder. Bu görüşe göre, kurama dayalı kavramsal dil ve yorumlar, kuramın metaforik gerçeklik yapısını somutlaştırır. Buna karşılık, bir danışanın metaforik dili, danışanın bireysel gerçekliğinin metaforik yapısını somutlaştırır. Metafor terapisinde, kurama dayalı yorumda danışanın gerçekliğinin metaforik yapısından uzaklaşılması nedeniyle bu yorumlardan kaçınılır.

Freud'un Klasik Psikanaliz ve Nesne İlişkileri Kuramı, ardından Jung'un Analitik Psikolojisi (7. Bölüm) ve Milton Erickson'un hipnoterapisi (8. Bölüm) dahil olmak üzere 6. Bölümde Psikanalitik yaklaşımların bir tartışmasıyla başlıyoruz. Mantıksal (çıkarımsal / önermesel) biliş üzerindeki mevcut vurguya ek olarak hayali biliş ve metaforik bilişi birleştiren Bilişsel Davranış Terapisinin değiştirilmiş ve genişletilmiş bir görünümü 9. Bölümde sunulmakta ve ardından Adler'in Bireysel Psikolojisi (10. Bölüm) tartışılmaktadır. Aile Sistem Terapisine Stratejik ve Yapısal yaklaşımlar 11. Bölümde tartışılmaktadır. Gerçekliğin metaforik yapısının aile için de geçerli olduğu önerilecektir. Aile gerçekliğinin metaforik yapısı, (1) davranışsal belirtiler ve bunlara eşlik eden örüntülü etkileşimli diziler, (2) aile üyeleri arasındaki sözel ve sözel olmayan iletişim ve (3) ailenin kültüründe ortaya çıkar.

Bu nedenle, bireysel ve aile gerçekliğinin metaforik yapısı, 5. Bölümde ileri sürülen ve gerçekliğin metaforik olarak yapılandırıldığı temel önermenin varyantları olarak kabul edilir. 12.Bölümde bireysel ve aile sistemleri yaklaşımlarını psikoterapiye entegre etmek için bir çerçeve olarak metafor terapisi modeli sunar. 11.Bölüm, nöropsikolojik süreçlerin metafor terapisi ile ilişkili terapötik değişikliklere nasıl aracılık edebileceğine dair bazı spekülasyonlarla sona ermektedir.

6. Bölüm

KURAMSAL OLARAK ÜRETİLENE KARŞI DANIŞAN TARAFINDAN ÜRETİLEN METAFORLAR VE DANIŞANIN BİLİNÇDIŞI

Metafor: Bütünleştirilmiş İkincil Süreç ve Birincil Süreç Düşünme

Çeviren:
Dr. Gamze Ülker Tümlü

Freud'un bilinçdışı kavramı **bastırma kuramı** ve sansür kavramlarıyla yakından ilişkilendirilir. Bastırma, ego'nun istenmeyen bir id dürtü ya da türevlerinden herhangi birini bilinçten uzaklaştıran bir faaliyetidir (Brenner, 1974). Sansür, rüya sırasında aktif olan egonun savunma işlemlerini ifade eder. Freud bu işlevi, medyadaki haber ögelerini sansürlemeye benzeterek egonun, sakıncalı, bastırılmış bir öğenin bilince çıkmasına karşı savunma çabası içinde, ögeyi birincil süreç mekanizmasının bir yaratımı olan gizli bir forma-açık rüya- dönüştürdüğünü kuramlaştırdı. Psikanaliz bakış açısına göre, bilinçdışının kendisini semboller ya da metaforlarda ortaya çıkarmasının nedeni, bastırmanın ya da sansürün etkisidir (Bettleheim, 1984).

Metafor, birincil ve ikincil düşünme süreçleri[1] arasındaki ara yüzde yatar şekilde görülebilir. İkincil süreç düşünme aşina olduğumuz sıradan bilinçli düşünme şeklidir; öncelikle sözeldir ve alışılagelmiş sözdizimi ve mantık yasalarını takip eder (Brenner, 1974). Aksine birincil süreç düşünme, öncelikle görsel ya da diğer duyu izlenimlerini kullanır. Birincil süreç düşünmede bir zaman duygusu yoktur; geçmiş, şimdi ve geleceğin hepsi birbirine sarmalanır (Brenner, 1974). Ayrıca, "Birincil süreçte, ima ya da benzetme yoluyla düşünme temsili sıktır ve bir nesnenin, anının veya fikrin bir kısmı, bütünü temsil etmek ya da tam tersi için kullanılabilir." (Brenner, 1974, s. 48, 49).

Psikanalitiğin metaforun hem ikincil hem de birincil süreç mantığını kullandığı iddiası, metaforun hem kelimeyi hem de imgeyi "mantıksal analoji" (Langer, 1942/1079) veya "imgesel rasyonalite" (Lackoff & Johnson, 1980) ile karakterize edilen üçüncü bir oluşumla bütünleştirdiği görüşüyle (5. Bölümde sunulan) tutarlıdır. Ayrıca, bu, ikincil süreç düşüncenin 5. Bölümde tartışılan *mantıksal* (*çıkarımsal/önermeli*) bilişe, bunun aksine birincil süreç düşüncenin *imgesel bilişe* benzediğinin kanıtını gösterir. Böylelikle, birincil süreç düşünce esas olarak imgelemin dili ile ifade ediliyorsa ve ikincil süreç esas olarak kelimelerle ifade ediliyorsa, o zaman metafor birincil süreç ile ikincil süreç düşüncesinin bir bütünleşmesi olarak görülebilir.

Rothenberg (1988) şu bakışı paylaşır. O, "metafor, kendi genel özellikleri ile daha büyük bir birliğe entegre edilmiş, ayrı ayrı belirlenmiş nesneler içerir" (s.41) der. O, "şiirsel ya da yaratılmış" metaforların yaratılmasının iki ya da daha fazla yaşantı düzeyini bütünleştirdiğini ekler. "Sanat ve bilimde olduğu gibi psikoterapide de bu düzeyler bilinçli ve bilinçdışı, bilişsel ve duyuşsal ya da nesnel gerçekliğin farklı yönlerinden... oluşabilir ".

[16] "Birincil süreç" ve "ikincil süreç" terimleri, psikanalitik literatürde, sırasıyla İd ve Ego ile ilişkili psişik enerjinin yönetiminde yer alan süreçler veya bir düşünme türü olarak iki fenomeni ifade etmek için kullanılır. Mevcut tartışma, düşünme modelleri olarak birincil sürece ve ikincil sürece odaklanmaktadır.

Ancak, metaforun yaşantının bilinç ve bilinçdışı düzeylerini bütünleştirdiği söylenebilir mi? Metafor oluşturucu tarafından kullanılan imgeler bilinçdışı süreçleri mi temsil ediyor? Bu sorulara bir cevap Freud'un gözlemi olan "resimlerle düşünme ... bilinçli olmanın sadece çok eksik bir şeklidir". Bir şekilde de, bilinçdışı sürece sözcüklerle düşünmekten daha yakın durur ve hem ontolojik hem de filogenetik olarak sonrakinden tartışmasız bir şekilde daha eskidir." (Freud, 1923/1960, s. 14) ile öne sürülür. Freud'un "resimlerle düşünme" ifadesi görsel duyusal yöntemleri vurgulasa da, buna ek duyu yöntemlerinin dahil olduğu sonucuna varılabilir. Freud'un sözleriyle, "*İmgelerle* düşünmek, bilinçdışı süreçleri sözcüklerle düşünmekten daha yakındır." Böylelikle metaforik imgelerin, metafor oluşturucu tarafından metaforların atıfta bulunduğu bir konu, duygu veya durum deneyimini iletmek için kullanılan "resimlerle düşünme" biçimi olduğu görülmektedir. Buradan, "bilinçdışı" olmasa da, metaforik imgenin bilinçdışı süreçlerin ifade edildiği bir düşünme biçimi olduğu sonucu çıkar.

Erken çocukluktan itibaren metaforik imgeleri ve imgeleri araştıran ve dönüştüren Metafor Terapi yöntemlerinin, sözcüklerle düşünme/iletişimden (mantıksal biliş) imgelerle düşünme/iletişim kurmaya geçişi içerdiğini hatırlayın. Psikanaliz bakış açısından bakıldığında, bu yaklaşımın gücü, danışanın bilinçdışı süreçlere daha yakın bir düşünme biçiminde (duyusal imgeleme) bir konunun, hissin veya sorunun ayrıntılı bir temsilini keşfetmeye teşvik edilmesinde yatıyor olabilir. Bu görüş, imgesel iletişimin, yüzeyin altında yatan duyguları yeniden uyandırarak, savunma baskılama katmanıyla temas kurabileceğini öne süren Cox ve Theilgaard (1987) tarafından desteklenmektedir.

KURAMSALA KARŞI DANIŞAN TARAFINDAN ÜRETİLEN METAFORLAR VE DANIŞANIN BİLİNÇDIŞI

Freud'un, yazısında ve kuramlaştırmasında metafor kullanmaya yönelik bir tercihi vardı (Bettleheim, 1984; Edelson, 1983; Nash, 1962). Bettleheim büyüleci kitabında, Freud ve İnsan Ruhu (*Freud and Man's Soul*) (1984), Freud'un metafor üzerindeki vurgusunun nasıl İngilizce çeviride neredeyse tamamen kaybolduğunu gösteren onun metafor kullanımının sayısız örneğini verir.

Bettleheim (1984), psikanalizin doğasını açıklamada Freud'un sıklıkla metafor kullanmasının üç sebebini öne sürer. İlki, psikanaliz, nesnel gerçeklerle uğraşmasına rağmen, bu gerçeklerin ardındaki yalnızca çıkarılabilir gizli nedenleri açıklamak için imgesel yorum kullanır. Freud'un kullandığı metaforlarda, gerçekler ve bu gerçeklerin imgesel açıklaması arasındaki çatlakta köprü kurma amaçlanırdı. İkincisi, "bastırma nedeniyle veya sansür etkisiyle bilinçdışının kendisi sembol ya da metaforlarda açığa çıkar ve psikanaliz, -bilinçdışı ile ilgili endişelerinde- bilinçdışını metaforik bir dilde konuşmaya çalışır" (s. 37, 38).

Son olarak, metaforlar bir insan teline dokunabilir ve duygularımızı uyandırabilir ve böylece ne anlama geldiğine dair bir his taşıyabilir. İyi seçilmiş bir metafor, entelektüel ve duygusal anlayışı iletir ve gerçek bir psikanaliz anlayışı her ikisini de gerektirir; hiçbirini tek başına yapmaz. Bettleheim (1984) şunu da ekler, "Şairler, bilinçaltlarının içeriği hakkında metaforlarla konuştukları için Freud, **onların ve diğer büyük sanatçıların, zahmetli çalışmalarıyla keşfetmesi gereken şeyi başından beri bildiklerini iddia etti.**" (s. 38).

Daha önce belirtildiği gibi, herhangi bir kuram gerçeğin bir metaforik yapısıdır. Öyle ki içselleştirilmiş nesne, iyi ve kötü meme, aşağılık kompleksi, parçalanmış benlik, animus, gölge, bir aile içinde katı veya geçirgen sınırlar **gibi kuramsal kavramların** kullanıldığı yorumlar, **kuramın** *metaforik gerçeklik yapısını yansıtan* **kuramsal** *metaforları* kullanır. Metafor Terapi bakış açısıyla, bir danışanın metaforik dili, danışanın bilinçdışına herhangi bir kuramın metaforik dilinden daha yakındır. Dolayısıyla o kişinin bilinçdışı sürecini en doğrudan temsil eden, kişi *tarafından yaratılan* metaforik imgelerdir. *Hepimiz bilinçdışımızın içeriği hakkında metaforlarla konuşan şairlerizdir.*

AKTARIM VE METAFOR

İngilizce bir kelime olan "transference", Almanca "übertragung" kelimesinden türetilmiştir (Latince aracılığıyla). Orijinal Almanca'da "über", İngilizce'de "üzerine ya da üzerinden" (above or over) anlamına gelirken, "tragung" "nakletmek veya taşımak" (carry or bear) anlamına gelir. Böylece İngilizceye çevrildiği zaman "bir şeyi bir yerden diğerine nakletmek ya da taşımak" olarak çevrilir, *übertragung* sadece Latince anlam **"transference" ifade** etmemekte, aynı zamanda Yunanca'da "metafor" teriminde daha geniş bir kavram olarak şekillenmektedir (Szajnberg, 1985-86).

"Metafor" un Yunanca "meta", "üzerine veya üzerinden" anlamından ve "phorien", "bir şeyi bir yerden diğerine nakletmek ya da taşımak" anlamından türetildiği hatırlayın. Böylelikle, "transference" aslına bakılırsa İngilizce'ye "metaphor" olarak çevrilebilir!

Szajnberg (1985-86) aktarımı (transference) daha büyük bir metafor olgusunun bir alt kümesi olarak görür ve şunları belirtir:

Rüya gibi metafor da açık anlam (gösteren), gizli anlam (gösterilen) ve kısmen bunlar arasındaki yaratıcı yolculuktan oluşur. Bir psikanalitik psikoloji için... bir metafor oluşturmak için birey tarafından yapılan yaratıcı çalışmanın bileşenini ayırt etmek önemlidir. (s.56)

Szajnberg **tıpkı aktarımın** psikanalitik psikoterapide kritik bir "iyileştirme aracı" yönünün oldu gibi metaforun da kişinin hayatında bir zamandan diğerine, bir kişiden başka bir kişiye, zihnin bir kısmından başka bir kısmına semboller ve belirsizlikler nakletmek veya taşımak için çok önemli olduğu sonucuna varır. 5. Bölümde tartışılan bebeklerle yapılan araştırma Szajnberg'in (1985-86) hipotezini destekliyor gibi görünüyor. Linden (1985) farklı **aktarım** düzeyleri olduğunu ve tüm düzeylerin aktarımı metafor olarak görmeyle ilişkili ölçütleri karşılamadığını ileri sürer. Bu görüşe göre metafor, **aktarımın** yalnızca bir bölümünü yansıtır. Yine de aktarımı metafor olarak açık bir şekilde ele almanın temel değerlerinden biri, birincil süreci dil seviyesine yükseltmesidir (Rose, 1985-86; Siegelman, 1990).

METAFOR VE NESNE İLİŞKİLERİ KURAMI

Nesne İlişkileri Kuramı bakış açısından bir "nesne", ya harici bir insan ya da şey veya dahili bir insanın, şeyin ya da "kendilik"in temsili imgesidir. Bir kendilik-nesnesi temsil birimi, kendilikle ilişkili olarak **ötekinin içselpsişik bir** görüntüsüdür (Hamilton, 1988).[2] Bir kendilik-nesnesi temsili ögesi, benlikle ilişkili diğerlerinin **içselpsişik** imgesidir.

Siegelman (1990), "Metafor duygulanımdan doğar çünkü genellikle kişinin kendisi ve içselleştirilmiş nesnesi ile ilgili baskıcı bir iç deneyimi ifade etme ihtiyacını temsil eder. Tipik olarak, duyguların yüksek olduğu ve sıradan [gerçek] sözün deneyimi aktarmaya yetecek kadar güçlü veya kesin olmadığı durumlarda ortaya çıkar."(s. 16) der. Örneğin, kendisini rahatsız eden bir şey hakkında bir arkadaşıyla yüzleşmeye neden isteksiz olduğu sorulan bir adam, "Çünkü başımın etini yemesinden korkuyorum" diye yanıtlar. Bu metaforik imgede, konuşmacı bir BAŞ ETİ olarak "benliğinin" bir yönünü ve "YİYİCİ" olarak "öteki" nin bir yönünü temsil eder. Metafor Terapi bakış açısından bu temsiller metaforlardır, yani konuşmacının bireysel gerçekliğinin metaforik yapısının bileşenleridir. Nesne İlişkileri Kuramı bakış açısından, bunlar, çocukluktan "aktarılan" geçmişe ait kendilik-öteki ilişkilerini de temsil edebilen şimdiki kendilik-nesne ilişkisel birimlerinin doğrudan temsilleri olarak görülebilir.

Metafor ve gerçeğin metaforik yapısı iç (kişi-içi) ve dış (kişilerarası) kendilik-nesne ilişkileri arasında bir benzeşimi de ifade eder. Dahası, metafor, kendilik-nesne ilişkileri biriminin (başkasının ağzının başımın etini yemesi) kişi-içi temsili imgeleri ve metaforik imgelerin atıfta bulunduğu kişilerarası kendilik-nesne ilişkilerinin dış bağlamı (arkadaş ve konuşmacı) arasındaki bir benzerliği temsil eder.

Bir danışanın metaforik konuşması aynı zamanda benliğin psikodinamiğini de ortaya çıkarır. Örneğin hastalar, ayrılık anksiyetesi duygusunu, kişinin deneyimleyebileceği en derin anksiyeteyi (Kohut, 1984), "Parçalanıyorum", "Herhangi bir oksijen kaynağı olmadan boşlukta kayboldum", "Okyanusun ortasında yürüyorum, tutunacak herhangi bir şey yok, yakınlarda kimse yok ve köpekbalığı tehlikesi mevcut"; veya " Ölü hissediyorum" gibi metaforlar kullanarak betimlerler (Baker & Baker, 1987).

Metafor Terapi açısından bakıldığında, ayrılık anksiyetesine ilişkin bu ifade örneklerinden her biri, kişinin bireysel gerçeklik yapısının bir mecaz yansıtmasıdır. PARÇALANIYORUM ve ÖLÜ HİSSEDİYORUM metaforları öz-benlik metaforlardır; HERHANGİ BİR OKSİJEN KAYNAĞI OLMADAN BOŞLUKTA KAYBOLDUM, OKYANUSUN ORTASINDA YÜRÜYORUM, TUTUNACAK HERHANGİ BİR ŞEY YOK, YAKINLARDA KİMSE YOK VE KÖPEKBALIĞI TEHLİKESİ MEVCUT metaforları ise öz-yaşam metaforlarıdır. Bu, 1. Bölüm de açıklanan Metafor Terapi yöntemlerini kullanarak bu danışan metaforlarını keşfetmenin ve dönüştürmenin, ayrılık deneyimini azaltmak ve daha tutarlı bir benlik oluşturmak amacıyla danışanın ayrılık anksiyetesini keşfetmek olarak değerlendirilebileceğini göstermektedir.

PSİKANALİTİK TERAPİDE METAFORİK MÜDAHALELER

Metaforik Yorumlama

Metafor, psikanalitik psikoterapide yorumlama aracı olarak sıklıkla kullanılır. Psikanalitik yorumlayıcı metaforların temel bir özelliği terapist ile ortaya çıktığı için, *terapist-kaynaklı* metaforik müdahaleler olarak adlandırılacaktır.[3] 1. Bölümde betimlenen ve danışanın yaratıcı hayal gücünü vurgulayan, *danışan-kaynaklı* müdahalelerin aksine, psikanalitik terapide bulunan terapist tarafından üretilen metaforik yorumlar, öncelikle terapistin yaratıcı hayal gücüne dayanır.

Psikoterapinin Yaratıcı Süreci'nde Rothenberg (1988), sanat, edebiyat ve bilimin yaratılmasında yer alan düşünme türlerine ilişkin bir anlayışı psikoterapiye uygular. Terapistin yaratıcılığına odaklanır ve "terapistin, danışanın yaratıcı çalışmaya katılımını başlatmak ve kolaylaştırmak için yaratıcı bir şekilde işlev görmesinin arzu edildiğini" öne sürer (s. 7). Rothenberg'in yaklaşımını gösteren iki olgu örneği bu bölümün ilerleyen kısımlarında sunulmaktadır.

Evans (1988), Reider'ın (1972) Japon bir kadınla nasıl yorumlayıcı bir metafor kullandığını tasvir eder.

Reider'ın yorumlayıcı metaforu bir Japon atasözüydü: "Kör bir adam, yılanlardan korkmaz" atasözünün bir rüyanın ve çocukluğa ilişkin birkaç cinsel anının hatırlanmasını sağladığını söyledi (Evans, 1988, s.543-44).

Reider, metaforun etkili olduğunu, çünkü danışanın malzemeden duygusal olarak uzaklaşmasına izin verdiğini, zekasına ve kültürel güvenine saygı duyduğunu ve hem dürtü (yani yılanlar) hem de savunmanın (yani körlük) bütünleşik unsurlarını içerdiğini açıklar (Evans, 1988).

Metafor Terapi bakış açısından Reider'in metaforik yorumlaması etkilidir, çünkü bu *metaforiktir*. Reider, "Kör bir adam yılanlardan korkmaz" ifadesini duyduğunda, danışanın bir rüyayı ve çocukluktan birkaç cinsel anıyı hatırladığını bildirdi. Bu, terapistin metaforik iletişiminin danışanın metaforik imgesini devreye soktuğunu ve harekete geçirdiğini gösterir. Daha önce sunulan metafor ve gerçekliğin metaforik yapısı üzerine yapılan tartışmalar, Reider'in metaforunun, danışanın rüyasının ve danışanın erken çocukluk anılarının, danışanın bireysel ve kültürel gerçekliğinin metaforik yapısını bütünüyle yansıttığını göstermektedir.

Ne yazık ki, *Reider'ın olgu* örneğindeki danışanın metaforik imgelemine ilişkin herhangi bir çıkarım, transkript verilerinin ve danışanın terapistin metaforik yorumlamasına verdiği yanıtla ilgili diğer özel bilgilerin bulunmaması nedeniyle spekülatiftir. Reider'in raporunda bu materyalin yokluğu, terapistin metafor kullanmasına yapılan vurgudan ve psikanalizde danışanın sürecini psikanalitik kavramlar kullanarak tanımlama tercihinden kaynaklanıyor olabilir.

Belki de psikanalitik görüş açısıyla daha olası bir açıklama (Aleksandrowicz, 1962; Ekstein, 1966), metaforun psikoterapide gerileyici bir fenomen olarak ortaya çıkması olabilir. Örneğin Ekstein (1966), "Metaforun kullanımı ... kendi başına bir tedavi tekniği olarak görülmemelidir. Bu, nihayetinde ikincil süreç düzeyinde klasik bir yorumdan oluşan, nihai terapötik eyleme bir ön yaklaşımdan başka bir şey değildir." (s. 158) der.

Metafor Terapi açısından bakıldığında, "dürtüler" ve "savunmalar" gibi teorik yapılara dayanan metaforik müdahalelerin etkililiğini açıklayan, metaforu "gerileyici (regressive)" olarak gören ve metaforik iletişimi, klasik psikanalitik temelli kavramsal yoruma bir ön hazırlık ve yan destek olarak gören kuramın tümü, psikanalizdeki doğal metaforik iletişimin kuramsal metaforlara dönüştürülmesine yol açabilecek potansiyel önyargıyı yansıtır. **Mevcut argümanın itici gücü**, danışanın metaforik imgesine ve danışanın metaforik gerçeklik yapısına vurgu yapıl-

masını gerektirir. Bununla birlikte, *terapist-kaynaklı* metaforlar etkili bir şekilde kullanıldığında, bu etkililik danışanın içsel metaforik süreçlerini, yani danışanın metaforik, duyusal imgesini meşgul etmelerinden gelir.

Evans (1988), yukarıda tartışılan psikanalitik bakış açısını takip eden eleştiriyi aşağıda sunuyor:

Birincil süreç hayal gücü ve ikincil süreç "gerçeklik temelli" düşünme arasındaki dualistik psikanalitik ayrım, kişinin yaşantısal dünyasının **oluşumundaki** metaforik dilin rolünü belirsizleştirir. Metaforun epistemik yaratıcı işlevi ile ilgili bu son görüş, yeni çıkmış metaforların kalıp terimlerle ifade edilemeyen yeni anlamlar ürettiğini iddia eden kuramlar tarafından önerilmektedir. Bu psikanalitik düalizmin tehlikeleri, kalıp psikanalitik yorumun sıklıkla kendi kavramsal metaforlarından birinin bir somutlaştırmasını içerdiği gerçeğinde de görülmektedir... Dolayısıyla, metaforun psikanalitik anlayışındaki bir sınırlılık, metaforun yeterince metaforik olmaması, kendi metafor kullanımının yeterince farkında olmamasıdır. (s.544).

Evans'ın metaforun yaratıcı işlevi üzerindeki vurgusu ve psikanalitik yorumun metaforik doğasına dair daha büyük farkındalık çağrısı, mevcut argümanın itkisiyle tutarlıdır. Bununla birlikte, yukarıda belirtildiği gibi, bazı psikanalistler dualistik görüşü reddederler. Örneğin, Rothenberg (1988) metaforu birincil ve ikincil süreç düşüncesini birleştiren bir yaklaşım olarak görür ve metaforun yaratıcı rolünü vurgular. Aşağıdaki **iki olgu örneği** bu yaklaşımı göstermektedir.

Davranışsal Belirtilerin Metaforik Yorumlaması: Bir Uyurgezer Olmanın Yararları

Rothenberg (1988), önemli kitabında, Psikoterapide Yaratıcı Süreç (*The Creative Process in Psychotherapy*), terapistlerin davranışsal belirtileri yorumlamak için metaforu nasıl kullanabileceklerini tasvir eden **bir olgu** sunar. Bir **örnek kimlik kaybı,**

geri çekilme ve dikkat eksikliği belirtileri gösteren 21 yaşında bir adamı içermektedir. Terapi oturumu esnasında danışan, kız arkadaşının sürekli sinirli olduğunu ve onu her gece üç kez uyandırdığını söyledi. Terapist sık sık uyandırılıyor olmanın ve danışanın bu konudaki hissinin uyumamasının nedeni olabileceğini öne sürdüğünde, danışan cevap verdi: Hiçbir hissim yok; ben her zaman bir sersem sepeleğim" (s.43). Bu noktada terapist bir yorumlayıcı metafor sundu. "Şey, bir uyurgezer olmanın yararı, bilmek ya da hissetmek zorunda olmaman, ama yine de etrafta dolaşıp olanlara katılabilmendir." (s.43). Rothenberg (1988) hastanın olumlu yanıt verdiğini, duyguları hissetmesine izin vermediğini çünkü onlara sahip olmayı hak etmediğini düşündüğünü belirtti. "Seansın geri kalanında, kendisi için, hem duygu sahibi olmanın hem de duyguları ifade etmenin zorluğu ve tehlikesi konusundaki önemli temayı üretken bir **şekilde izledi**" (s. 43).

Rothenberg'in müdahalesi terapist-kaynaklı mataforik yorumlamanın danışanla bağlantılandırıldığı ve onun tarafından kabul edildiği zaman güçlü olabileceğini gösteriyor. Yukarıdaki örnekte, danışan kendinin metaforik sunumu olan "BEN BİR UYURGEZERİM"i kabul ediyor. Bu, önemli bir noktayı gösteriyor: Danışanın sunduklarının ötesine geçmeden danışanın yaşantısını ve danışanın dilindeki anlamı yakalamayı amaçlayan metaforik yorumlar, danışan tarafından kabul edilme konusunda en büyük potansiyele sahiptir.

Metafor Terapinin bakış açısından, "UYURGEZER OLARAK BENLİK" metaforuyla danışanın "birincil süreç" duyusal imgelemini daha aktif ve doğrudan meşgul edecek bir süreci keşfetmeye ve dönüştürmeye yönelik teşvik edilebileceğini de unutmayın. Danışanı kendisinin bir uyurgezer olarak metaforik imgesini dönüştürmeye davet ederek, terapist, danışana metafor alanında yaşamında yaşadığı soruna potansiyel bir çözüm yaratması için bir fırsat sunacaktır. Danışanın dönüşümü-

nün idealden daha az olduğu durumlarda bile, danışanın öznel referans çerçevesinde neyin mümkün ve/veya arzu edilebilir olduğuna ilişkin umutları ve beklentileri hakkında önemli içgörü sunar.

Yukarıda bahsedildiği gibi, etkili olması için, terapist tarafından oluşturulan metaforik yorumlar, danışanın metaforik bilişsel ve nöropsikolojik süreçlerinin devreye girmesi için danışanın yaşantısını ve dinamiklerini doğru bir şekilde yakalayan bir metafor yaratmalıdır. Aksine, danışan tarafından oluşturulan metaforik imgeleri keşfetmek ve dönüştürmek, danışanın metaforik bilişsel süreçlerini doğrudan meşgul eder. Terapistin ikinci müdahaledeki rolü, esas olarak süreci yönlendirmek ve kolaylaştırmaktır. Keşfetme / dönüştürme metafor yöntemlerinde, danışan imgelerin çoğunu üretirken terapist keşfe rehberlik eder ve dönüşümü davet eder. Bu, metaforik imgelerin danışanın deneyimini yansıtmasını garantiler. Ayrıca, danışan sürecin "sahibidir" çünkü metaforik imgeler onun içinden gelir.

Organ jargonu - Fiziksel Semptomların Metaforik Yorumlaması: O Gerçekten Cildinin Altına Giriyor

Adler (1956), ağzın yalan söyleyebileceğini, zihnin anlamada başarısız olabileceğini, ancak bedenin her zaman doğruyu söylediğini savundu. Böylece, Adleryen bakış açısı noktasından, Adler'in "organ jargonu" olarak adlandırdığı fiziksel **belirtiler** psikolojik iletişimin önemli bir biçimidir. Yorumlayıcı metaforlar bunu, beden-dili (body-talk) sözcüğüne yedirebilir. Bu, Albert Rothenberg'in elini ve ön kollarını kaplayan deri döküntüsü nedeniyle tedaviye başlayan 25 yaşındaki bir kadın hasta ile yaptığı **çalışmada gösterilmiştir**. Rothenberg (1988), fiziksel bir muayenenin döküntü için fizyolojik bir temel bulmadığını bildiriyor. Hasta dördüncü seansa ablasının yaptığı ve kendisine söylediği bir şeyle ilgili hafif hayal kırıklığını ifade ederek başlamıştır. Terapist metaforik yorumla cevap vermiş, "O gerçekten cildinin altına giriyor, değil mi?" (s. 45). Hasta kız kardeşine

karşı yoğun bir öfke duyduğunu kabul etmiştir.

Birkaç hafta sonra hasta, kız kardeşinin kişiliğinin bazı yönlerden hastanın annesininkine benzediğini öne sürdüğünde, terapist "O da senin derinin altına giriyor, değil mi" dedi (s.45). Buna yanıt olarak hasta, annesine karşı daha önce reddettiği bazı **ikili duyguları** kabul etti. Rothenberg, bu metaforik yorumu tedavide bir dönüm noktası olarak tanımlar "çünkü seanstan sonra hastanın cilt rahatsızlığı gözle görülür bir şekilde iyileşmeye başladı ve terapi ilerledikçe hasta, annesiyle ilgili belirsiz olan duygusunu ve altta yatan çatışmayı tartışırken daha rahat hale geldi."

Rothenberg'in psikanalitik bakış açısından, **belirti**, ifade edilmemiş çatışmalardan ve **bastırılmış ikili duygulardan** kaynaklanıyor olabilir. Adleryen kuram **bakış açısından, belirti**, danışanın yaşam tarzının bütünsel, kendi kendine tutarlı birliğinin bir ifadesidir ve danışanın kız kardeşi ve annesine olan kızgınlığını somatik bir dilde (organ jargonu) iletir. Metafor Terapiye göre bu olgu, bedenin metafor dilinde nasıl "konuştuğunu" ve fiziksel semptomların sözel olmayan metaforik iletişimi nasıl ifade ettiğini göstermektedir.[19] Bu nedenle hem zihin hem de beden, bireysel gerçekliğin metaforik yapısıyla birleşmiş gibi görünmektedir.

METAFOR TERAPİ VE DANIEL STERN'İN "ANAHTAR TERAPÖTİK METAFOR"U

Stern'e göre (1985), psikanalitik terapinin temel görevi, terapistin ve danışanın, danışanın hatırlanan geçmişini araştırmak ve "hastanın hayatını anlamak ve değiştirmek için anahtar terapötik metaforu" bulmaktır (s.257).

OLGU ÖRNEĞİ: BAŞLAMAK İÇİN DÜNYAYI BEKLEME

Stern, bu yaklaşımı, kendi başına baş edemeyeceğini veya kendi istek ve hedeflerini başlatamayacağını hisseden otuzlu yaşlarındaki uzman bir kadınla örneklemektedir. Kadın, hukuk kariyerinde felç geçirmiş gibi ve mevcut durumu üzerinde hiçbir kontrolü olmadığını ve hayatının başkalarının elinde olduğunu hissetmiştir.

Anlatının çıkış noktası, 8 ila 10 yaşları arasında romatizmal ateş ve subakut bakteriyel endokardit ile büyük ölçüde yatalak olduğu zaman olarak belirlendi. Ona hareket etmemesi emredilmişti ve hiçbir şey yapamayacak kadar fiziksel olarak yorulmuştu. Bu yüzden bir şeyler yapmak için anne veya babasını beklemek zorundaydı.

Bu örnek, Stern'in psikanalitik yaklaşımı ve Metafor Terapi arasında bir takım benzerlikler ve farklılıkların altını çizmektedir. Metafor Terapi'de, terapist ve danışan, danışanın "hatırlanan geçmişinde"ki yaşam deneyimine benzer bir şey arar. Bununla birlikte, Metafor Terapi, danışanın gerçek tarihsel yaşam olaylarından ziyade metaforik yapısını tanımlamaya ve değiştirmeye odaklandığından, bu yaklaşımla (Metafor Terapi) yol alan bir terapist, danışanın metaforik iletişimine katılır ve mevcut sorunlar ve konularla ilgili belli eski anı metaforlarını ortaya çıkarmaya çalışırdı.

Örneğin Stern, danışanı için en akut acı kaynağının "kariyerindeki felç duygusu olduğunu" ve "hayatının başkalarının ellerinde olduğunu" hissetmesi olduğunu belirtmiştir. Stern'in bu metaforların kendisinden mi yoksa danışanından mı kaynaklandığına ilişkin raporu Metafor Terapi açısından merkezi bir öneme sahip bir noktadır. Bu metaforlar danışan tarafından yaratılmışsa, terapist danışanı onları keşfetmeye ve sonunda dönüştürmeye davet ederdi. Her iki metafor da somatik duyusal imgelem kullandığı halde felç metaforu, danışanın fiziksel eylemlere odaklanması ve daha sonra bir çocuk olarak yatalakken gerçek felcinin açığa çıkması ışığında özellikle ilginçtir. Örneğin, terapist, "Hukuk kariyerinde felç hissinin olduğunu söyledin. Bu felç hissini düşündüğünde aklına hangi görüntü geliyor?" diyebilir.

Ayrıca, felç olma deneyimi iki yıllık bir süre boyunca ortaya çıktığı için, Metafor Terapi yaklaşımı bu dönemde meydana gelen belirli eski hatıraları ortaya çıkarmaya çalışacaktır. Bu danışanla Metafor Terapi yöntemlerini kullanarak potansiyel terapötik etki üzerine kafa yormak ilginçtir. Örneğin, biri danışanı hukuk kariyerindeki felç ve hayatının başkalarının elinde olduğu metaforlarını keşfetmeye ve bu metafor imgeleriyle bağlantılı eski anı metaforlarının canlanmasına teşvik etseydi, terapi derinleştirilir ve/veya ivme kazanır mıydı?

7. Bölüm

METAFOR TERAPİ VE JUNG'UN ANALİTİK PSİKOLOJİSİ

Çeviren:
Dr. Öğr. Üyesi, Psikodramatist Esra Porgalı Zayman

Jung, metaforun kendisine nadiren atıfta bulunmasına rağmen, diğerleri (örneğin, Siegelman, 1990; Young-Eisendrath & Hall, 1991) Jung'un Analitik Psikolojisinde metaforun önemini tartıştılar. Belki de Metafor Terapi ve Analitik Psikoloji arasındaki temel benzerlik, her iki yaklaşımda da duyusal imgenin oynadığı merkezi roldür. Young - Eisendrath ve Hall (1991), Jung için duygusal olarak aşılanmış görüntünün insan ruhunun birincil düzenleyicisi olduğunu belirtiyor. Jung'un imgeleme ve imgeleme vurgusuyla ilgili açıklamaları, Metafor Terapisi ile birkaç ortak noktayı içerir(1): imge-düşünmenin egemen olduğu dönem gelişimsel olarak sözdizimi ve dilde ustalaşmadan önceki dönemdir; (2) bu görüntülerin, onları dilde sunmaya yönelik herhangi bir girişimden daha motive edici, daha güçlü olduğu varsayılmaktadır; (3) anlamları dil ve rasyonel düşünce biçimleriyle tam olarak kapsanamaz; ve (4) "imgeler duygusal temelli düşünce organi-

zasyonlarına, sonunda karmaşık duygusal olarak motive edici şematik anlamların temsillerine dönüşen metaforik modellere yol açabilir" (s.2, 3). *Jungs'un aktif hayal gücü, sembol ve rüya kavramlarında da temsil edilen bu metaforik modeller, Metafor Terapisinin metaform kavramları ve bireysel gerçekliğin metaforik yapısı ile tutarlı görünmektedir.*

ARKETİP VE MİT: TRANS GERÇEKLİĞİN METAFORİK YAPISI

Young-Eisendrath ve Hall, arketipin "genellikle duygusal olarak uyarılmış bir durumda bir görüntü oluşturmaya yönelik evrensel bir eğilim" anlamına gelen "birincil etki/izlenim" anlamına geldiğini belirtir (s.1, 2). Örneğin, bu yazarlar, kendilik arketipinin "kişinin kendisinin somutlaşmış deneyimleri ile diğer benliklerin türetilmiş deneyimleri arasında değişmez öznelliklerini ileri geri haritalamak (harita değişmezleri) için kullanılan evrensel bir metafor olarak kabul edilebileceğini" belirtiyorlar.(s.24)

Joseph Campbell'ın kapsamlı mitoloji ve din çalışması, mit ve arketipin evrensel metaforik imgeler olduğu görüşünü desteklemektedir. Campbell (1986), mitlerin ve dinlerin sistematik olarak karşılaştırılmasının, (1) evrenselleri (arketipleri) tanımlamamızı ve (2) "bu evrensellerin aktarıldığı metaforik imgelerin çeşitli yerel ve tarihsel olarak koşullandırılmış dönüşümlerini tanımamızı ve yorumlamamızı" gerektirdiğini öne sürmektedir (s.99).

Campbell (1986) şunu ekler: "Her mit ... kasıtlı olsun veya olmasın, *psikolojik* olarak semboliktir. Anlatıları ve imgeleri, kelimenin tam anlamıyla değil, ama metaforlar olarak okunmalıdır"(vurgu orijinal olarak) (s.55).

Birlikte ele alındığında, hem Jung'un "evrensel bir metafor" olarak anlaşılan arketip kavramı hem de Campbell'in insan kültüründeki mitlerin evrensel metaforik imgeler ortaya koyduğuna dair anlayışı, *mitlerin ve arketipin insan deneyiminin evrensel bir boyutuna - kültürlerarası gerçekliğin metaforik yapısına işaret ettiğini* öne sürüyor.

Metaforik düşüncenin farklı şeyler arasındaki model benzerliğine işaret ettiğini hatırlayın. İnsan kültürüne uygulanan metaforik bakış açısı, her bir kültürü benzersiz kılan farklılıkların çeşitliliğini korurken, insanlık topluluğunun üyeleri olarak her birimizi birbirine bağlayan evrensel, kültürlerarası "birbirine bağlanan örüntülere" işaret eder (Bateson, 1979).

MİT VE METAFOR: KÜLTÜREL VE KİŞİSEL BOYUTLAR

Rollo May, mevcut tartışmayı özellikle ilgilendiren mit üzerine ek bir bakış açısı sunar. Jung ve Campbell'den alıntı yapan May (1991), bilinçdışının en derin arketip düzeyinin mit aracılığıyla keşfedildiğini belirtir. "Her birimiz, mit örüntülerimiz sayesinde, bu arketiplere katılırız; onlar insan varoluşunun yapısıdırlar (s.38) " ve "Onlar toplumumuzun birleştiği anlatılardır " (s.20). May (1991) 'in aynı zamanda, bir kişinin ilk çocukluk anılarında kişisel mitlerin fark edilebileceğini ve "Bellek ve mitin birbirinden ayrılamaz" olduğunu öne sürer (s.70).

Metafor Terapi bakış açısından bakıldığında, May'in kişisel mit kavramı, kişi erken bellek metaforlarını keşfedip dönüştürdüğünde kişisel mitlerin devreye girdiğini ve dönüştürüldüğünü gösterir. Dahası, hem benzersiz 1) bireyin kişisel mitlerini (Adler'in (1956) mit ile eşanlamlı olan bireyin "rehberlik kurgusu" olarak adlandırdığı) vurgulayarak, hem de kültürler arası mitlerin 2) evrensel örüntüsünü vurgulayarak, insan varoluşunun benzersiz ve evrensel yapılanması arasında bir benzerlik ve süreklilik önerir. Daha önce tartışılan mitin metaforik doğası göz önüne alındığında, May'in görüşü Metafor Terapi'nin bireysel, sosyal ve kültürlerarası gerçekliğin metaforik olarak yapılandırıldığı şeklindeki önermesiyle tutarlı görünmektedir. Daha önce tartışılan efsanenin metaforik doğası göz önüne alın-

dığında, May'in görüşü metafor terapiin bireysel, sosyal ve kültürlerarası gerçekliğin metaforik olarak yapılandırıldığı önerisiyle tutarlı görünmektedir

Böylece, her birimiz kişisel "rehberlik kurgumuza" yansıyan kişisel bir mitoloji geliştiririz, yani dünya deneyimimizi birbirine bağlayan ve anlamlandıran metaforik örüntü. Kişisel efsanevi gerçekliğimiz, bireysel gerçekliğin kendi metaforik yapımız, erken bellek metaforlarımızda ortaya çıkarır.

Belki de içsel ve kültürlerarası mitleri anlamak, diğerlerinde hem evrensel hem de benzersiz olanı görmemize yardımcı olabilir. Bu anlayış, bizi benzersiz kılan farklılıkları takdir etmemize yardımcı olurken, insanlık ailesi içinde bizi birbirine bağlayan ve birleştiren benzerlikleri kucaklamamıza yardımcı olabilir.

8. Bölüm

Metafor Terapi ve Ericksoncu Hipnoterapi

Çeviren:
Uzm. Psk. Pskodramatist İsmail Reyhani

BAZI ORTAK VARSAYIMLAR

Milton Ericson, Metafor Terapi olarak öykülerin ve anekdotların öncülüğünü yaptı. Ericksoncu yaklaşım psikodinamik yaklaşımlardan büyük ölçüde ayrılsa da metaforik öykülerin, anekdotların ve birden fazla gömülü metaforun kullanımı ve gücü için terapötik değişimi teşvik etmede Ericksoncu mantık, kısmen bilinçdışı ve bilinçli süreç kavramlarına dayanır.

Milton Erickson için "bilinçdışı", bireyin farkındalığının dışında kalan ancak bilinçli ve bedensel olayları belirlemede rol oynayan herhangi bir süreci ifade eder (Lankton & Lankton, 1983). Erickson, bilinçdışı deneyimin çoğunun sözsüz olarak ifade edildiğini savundu. Nevrotik belirtileri, savunmacı ve koruyucu davranış ve bilinçli anlayışların dışında bırakılan bilinçdışı bir süreç olarak gördü (Lankton & Lankton, 1983).

Erickson'un bilinçdışı ve bilinçli süreç hakkında ve nevrotik belirtiler hakkındaki görüşü, yukarıda tartışılan psikodinamik

bakış açısını anımsatmaktadır.[20] Onun terapide paradoksu kullanması da bu temellere dayanmaktadır. Örneğin, paradoksal müdahalelere yanıt olarak "Hatalarınızdan vazgeçmeyin... eşinizin hatalarını anlamak için onlara ihtiyacınız olacak" ve "geriye dönüp bakabileceğiniz günleri dört gözle bekleyin" gibi (Lankton ve Lankton, 1983, s. 67). Lankton ve Lankton (1983) şunu belirtmektedir:

Danışanın bilinçli zihni, paradoksal iletişimin mantıksız mantığı tarafından geçici olarak aşırı yüklenmiştir ve ilk öznel zihinsel durum kafa karışıklığıdır, danışan zihinsel bir araştırma sürecindedir. Bu tür zihinsel araştırma, uyarlanabilir bir işlevdir ve muhtemelen en iyi şekilde birincil süreç etkinliği kavramı ile nitelendirilebilir... Bilinçli zihin araştırmayı başlarken, bilinçdışı zihin de öyle başlar. (s. 67)

Bu geçiş, Eriksoncu teorisi ve Metafor Terapi arasındaki birkaç benzerliği yansıtır. İlk olarak, terapistin paradoksal iletişimi tarafından uyarılan zihinsel araştırma, Metafor Terapinin duyusal imgeyi kullanan imgesel biliş olarak tanımladığı bilinçdışı, birincil süreç etkinliği olarak tanımlanır. İkincisi, hem bilinçli hem de bilinçdışı süreçlerin zihinsel araştırmaya katıldığı görüşü, ilk anı metaforlarını ve danışan metaforlarını dönüştürücü ve keşfedici süreciyle ilişkili Metafor Terapinin bilinçdışı ve bilinçli süreçleri bütünleştirdiği görüşü ile tutarlı görünmektedir.

METAFORİK ANEKDOTLAR

Eriksoncu terapide metaforun birincil kullanımı öyküler ve anekdotlar şeklindedir. Lankton ve Lankton (1983), öyküler, anekdotlar ve metaforlar arasındaki teknik farklılıkların Eriksoncu terapide hiçbir endişe kaynağı olmadığını belirtmektedir. Aslında, Eriksoncu yaklaşımların büyük popülaritesi, birçok terapistin metaforik anekdotları ve hikayeleri terapide metafor kullanmanın tek veya birincil yaklaşımı olarak görmelerine yol açmıştır. Bununla birlikte, terapist tarafından oluşturulmuş hikayeleri, anekdotları ve çoklu gömülü metaforları kullanmanın Eriksoncu yaklaşımı, terapistin kullanabileceği metaforik yöntemler repertuarına benzersiz ve önemli bir katkıdır.

OLGU ÖRNEĞİ: EMEKLİLİK GÜNLERİ VE GÜLLER

Anekdot metaforları çok çeşitli amaçlar için kullanılır ve yapı olarak ve bir anekdotun içine yerleştirilmiş çeşitli metaforlarda oldukça karmaşık hale gelebilir (bkz., Örneğin, Barker, 1985; Gordon, 1978; Lankton & Lankton, 1983, 1989). Lankton ve Lankton (1983), emeklilikte tatmin bulamayan bir kadınla birden çok gömülü metafor kullanarak anekdotsal metafor yöntemini açıklar ve gösterir. Bu yazarlar, "tomurcuktan tam çiçeklenmeye kadar bir gülün yönlerini tartışabileceklerini, sonunda yapraklarını açabileceklerini, tohum üretebileceklerini ve son döngüsel ölümden önce çevrenin ve sahibinin zevk alması için tam güzellikte askıya alınacaklarını" yaklaşan emekliliğini ve sosyal gelişim evresiyle ilgili diğer konuları ele almanın bir yolu olarak tartışabileceklerini belirtiyorlar (s. 90). Gerekçeleri, bir kariyere girdikten sonra emeklilikte tatmin bulmanın, olgun çiçeğin "zevk ve tohum getirmek için hayatta kalması, çalıdaki filizlenmenin gelişmesine yardımcı olmak için gururla ölmesiyle" biten gülün yaşam döngüsüne paralel olmasıdır (s. 90).

Lanktons, bu metaforik anekdotun, danışanın normal çerçevesi dışında doyum bulmayla ilgili fikirleri incelemesine yardımcı olduğunu bildirdi. "Gülle ilgili metafordaki öncelikleri yeniden sıralayarak, memnuniyetini ve mevcut tatminsizlik çerçevesi dışındaki hedefleri gerçekleştirmenin önemini de değerlendirebilir" (s. 90).

ERİKSONCU VE METAFOR TERAPİ YAKLAŞIMLARININ KARŞILAŞTIRILMASI

Eriksoncu ve Metafor Terapi yaklaşımları, danışanın bilinçdışı süreçlerini harekete geçirmek ve iletişim kurmak için metafor kullanarak ortak hedefini paylaşır. 1. Bölümde tanıtılan keşfetme / dönüştürme müdahaleleri gibi, Eriksoncu anekdotları ve çoklu gömülü metafor, danışanın bilişsel bilgi işleme modunda, öncelikle sözel-mantıksaldan hayali-analojik bilişe bir geçiş yaratmaya çalışır. Ancak, Erickson'un yöntemleri, danışan metaforlarını birkaç önemli yolla keşfeden ve dönüştüren müdahalelerden farklılık gösterir.

İlk olarak, Eriksoncu terapide terapist, danışanın durumuna ve öznel dünya görüşüne paralel olarak tasarlanmış metaforlar ve alt metaforlar içeren nispeten karmaşık anekdotlar ve hikayeler oluşturur. Buna karşılık, keşfetme / dönüştürme yöntemleri, danışanları kendi yaratıcı hayal güçlerinden, başlangıç noktası danışanın metaforik dili veya erken çocukluk hafızası olan bir senaryo yaratmaya teşvik eder. Her iki yaklaşım da danışanın yaratıcı hayal gücünü kullansa da, Eriksoncu müdahaleleri bu amaca ulaşmak için öncelikle dolaylı bir yol kullanır. Keşfetme / dönüştürme yöntemlerinde yol nispeten doğrudandır.

İkinci olarak, Eriksoncu terapist, bir tedavi planına veya terapötik hedefe dayalı belirli bir hedefe ulaşmak için metaforik anekdotlar kullanır. Lankton ve Lankton'ın kitabı, "Tales of Enchantment: Goal-Oriented Metaphors for Adults and Children in Therapy (1989)", belirli terapötik hedeflere ulaşmak için tasarlanmış terapötik "büyü masalları" bolluğunu sunar. Buna karşılık, keşfetme / dönüştürme yöntemleri görece açık uçlu ve yapılandırılmamış. Bu nedenle, terapistin rolü, danışana danışanın ürettiği metaforları keşfetmesine yardımcı olmaktır. Bu anlamda, danışanın yol gösterdiği yolu tam tersine takip eden terapisttir. Daha önce belirtildiği gibi, bu yaklaşımı izleyen terapistler, danışanın dinamiklerine uygun olarak, danışanı, danışanın metaforlarının alternatif yeniden çerçevelerini (dönüşümlerini) düşünmeye ve kendi metaforlarını sunmaya davet edebilir.

Son olarak, Erickson'un metaforik öyküleri ve anekdotları kullanması, diğer terapist tarafından oluşturulan metaforik müdahalelerle aynı gereksinimlere sahiptir; yani, bunların etkililiği, terapistin doğru empatisine, klinik duyarlılığına ve sezgisine ve yaratıcı hayal gücünün yanı sıra kapsamlı eğitim ve deneyime bağlıdır.

9. Bölüm

METAFOR TERAPİ VE BİLİŞSEL-DAVRANIŞÇI TERAPİ

Çeviren:
Uzm. Psk. Psikodramatist Hüseyin Gürer

Neredeyse tüm bilişsel-davranışçı yaklaşımlar, bir danışanın bilişlerini ve bilişsel şemalarını (ör. kendi kendine konuşma, otomatik düşünceler ve gerçek olmayan inançlar) formüle ederken çoğunlukla çıkarımsal biliş biçimine dayanır. Metafor terapi, "biliş" kavramını çıkarımsal veya "mantıksal" bilişe ek olarak imajinal ve metaforik biliş biçimlerini içerecek şekilde genişletir. Bu üç boyutlu biliş modelinden bilişsel davranışçı terapiyi incelemenin sonuçları bu bölümde incelenecektir.

MEVCUT BİLİŞSEL DAVRANIŞ TERAPİLERİNDE MANTIKSAL BİLİŞİN MERKEZİ ROLÜ

Bilişsel-Davranışçı Terapi (BDT) bilinç dışı süreçlerin aksine bilinçli düşüncelere odaklanır. Başlangıçta Beck (1976), bilişsel terapinin birincil odak noktası olarak, bilinç akışında meydana gelen bir düşünce, anımsama veya imge olarak tanımladığı "bilişsel olayları" vurguladı.

Bazen "otomatik düşünceler" (Beck 1976), "kendi kendine konuşma", "iç diyalog" (Meichenbaum, 1977) veya "gizli neden" (Dreikurs, 1973), olarak adlandırılan bu bilişler genellikle farkındalığın dışında gerçekleşir, ancak danışanın belirli bir anda kendisine söylediklerini kendisine bildirmesi istendiğinde danışana farkındalık sağlayabilir.

Beck ve ark. (1979) daha sonra bilişlerin yanı sıra bilişsel şemalara da vurgu yaparak bilişsel terapi kuramını ve uygulamasını genişletti. Bilişsel şemalar, bilişlerin dayandığı önceki deneyimlerden geliştirilen tutumlar veya varsayımlardır. Beck, otomatik düşüncelerin (diğer bir deyişle bilişler) ve bilişsel şemaların; doğasını ve ilişkisini 33 yaşındaki iki çocuklu depresif bir kadın olgusuyla gösterdi. Kadının en son depresyonu, son boşanmasıyla aynı zamana denk gelmekteydi ve bu zamanlarda kırsal bir yerden kentte taşınmış durumdaydı. Çocukları yeni taşındıkları yere alışmakta güçlük çekiyordu. Danışanın bilişsel şeması aşağıdaki gibi varsayımlar içeriyordu:

- Eğer ben iyiysem (başkaları için acı çek, parlak ve güzel görün), başıma kötü şeyler (boşanma, başıboş çocuklar) gelmez ve kötü şeyler olduğunda bu benim hatamdır (çünkü iyi değilim).

Danışanın otomatik düşünceleri şunları içerir: "Kocamın kötü davranması benim suçum", "Boşanarak çocuklarımın hayatını mahvettim", "Güzel zamanlarım asla yok, çünkü iyi değilim" (Beck ve ar., 1979, ss. 249-251).

Bilişsel bir olay tanımına imgeler eklemesine karşın, uygulamada Beck ve diğer BDT uygulayıcılarının çoğu, bir danışanın bilişlerini ve işlevsiz varsayımların veya gerçek olmayan inançların bilişsel şemalarının formülasyonunu yaparken mantıksal bilişi (diğer bir deyişle önermeden sonuca giden sözlü / mantıksal ifadeler) vurgular. Bu işlevsiz varsayımlar, kişinin dünyayı anlamlandırmaya çalıştığı ve aynı zamanda kişiyi depresyona yatkın hale getiren kurallar olarak işlev görür. Beck ve ar. (1979) "abartı, aşırı genelleme ve mutlaklık gibi bu tür karakteristik düşünce sapmalarının bu kurallar çerçevesinde oluştuğunu ve sonuç olarak kişiyi abartılı, aşırı genelleştirilmiş, mutlak bir sonuca varmaya zorladığını" ifade ederler (s. 100). Beck, bu kuralların bir kıyaslama gibi uygulandığını da ekliyor:

Ana Önerme: "Eğer sevilmezsem, ben değersizim." Özel Durum: "Raymond beni sevmiyor."

Sonuç: "Ben değersizim."(s. 100)

Benzer şekilde, Ellis (1989) Akılcı-Duygusal Terapinin danışanlara "gerçek olmayan fikirleri, uygunsuz davranışları nasıl tartışacaklarını; mantık ve bilimsel yöntem kurallarını nasıl içselleştireceklerini " öğrettiğini belirtmektedir (s. 199).

Bilişsel-Davranışçı Terapi'nin mantıksal biliş üzerindeki vurgusu, daha önce 5. Bölümde belirtildiği gibi, sözlü dil (imajinal ya da metaforiğin aksine) ve biliş üzerindeki odağıyla tutarlı olup doğrusal, sıralı, sözlü iletişim, çıkarımsal biliş ile ilişkilidir.

Lazarus'un Çok Yaklaşımlı Terapisi (Lazarus, 1976, 1978, 1989,) ve Wolpe'nin (1958) sistematik duyarsızlaştırma tekniği gibi bazı BDT yaklaşımlarının, uygulamalarının bir parçası olarak görsel materyal (fotoğraf vb.) kullandıkları belirtilmektedir. Ancak bu kullanımlar istisnadır ve her uygulamada kullanılmaz. Ayrıca, yukarıda tartışılan BDT yaklaşımları gibi, bu yöntemlerde de metaforik müdahaleler kullanmaz.

SONUÇ

Yukarıdaki tartışma, BDT'ye bir eleştiri olarak düşünülmemeli; BDT'nin önemi ve etkisi şüpheye yer vermeyecek derecede kanıtlanmış durumdadır. Bu durum şu soruları akla getiriyor: BDT yöntemlerinin Metafor Terapi yöntemleriyle karşılaştırıldığında benzerlikleri ve farklılıkları nelerdir? Değişim mekanizmaları iki yaklaşım için benzer mi, yoksa farklı mı?

Şu anda, bu sorulara net bir cevap yok gibi görünüyor ve daha fazlasını bilmek için deneysel araştırmaları beklemek duru-

mundayız. İnsanların deneyimlerini ve dünyalarını anlamak için çıkarımsal, imajinal ve metaforik biliş biçimlerini kullandıkları için değişim mekanizmasının farklı olabileceğini düşünmek mantıklı olabilir.

Herhangi bir özel durumda en etkili olacak biliş biçimlerinin biçimi veya kombinasyonu problem türü, aile durumu, sosyal durum, kişilik, iletişimde olunan bireyler ile dinamikler, kişinin tercih ettiği bilişsel tarz; kişinin psikolojik, fizyolojik ve nöropsikolojik güçlü ve zayıf yönlerine bağlı olabilir. Diğer yandan, BDT ve Metafor Terapinin bazı özellikleri benzerdir. Her iki yaklaşım da insanların yaşamlarını düzenlemekle birlikte dünyayı anlamlandırma yöntemlerini belirlemeyi ve değiştirmeyi amaçlamaktadır. Bu ölçüde, her ikisi de nispeten yakın verilere dayanarak bireyin benzersizliğini yakalamaya ve bireyin benzersizliğine yanıt vermeye çalışır.

Bu tartışmanın amacı, BDT'yi daha geniş bir bağlama oturtmaktır. BDT'ye yönelik mevcut yaklaşımların, bilişin çıkarımsal form biçimini vurgulama eğiliminde olduğuna dikkati çekerek buna ek olarak iki bilişsel yöntemin -imajinal biliş ve metaforik biliş- bugüne kadar yeterince vurgulanmamış olan bilişsel terapinin önemli boyutları olarak kabul edilebileceğini düşündürmektedir. Bu şema, "3 boyutlu" bir bilişsel terapi biçimi olarak hem mantıksal hem de imajinal bilişi birleştirecek ve bütünleştirecektir.

Bunlara ek olarak daha önce değinilen metafor terapi ve psikodinamik terapinin karşılaştırmalı analizine dayanarak bu şema, duyusal ve duygusal imajinasyon (diğer bir deyişle imajinal ve metaforik biliş) yoluyla sembolik olarak ifade edilen bilinçdışı süreçleri vurgulayan psikodinamik kavramların ve yöntemlerin; kendi kendine konuşmada, bilişsel şemalarda ve inançlarda (diğer bir deyişle mantıksal, çıkarımsal biliş) ifade edilen bilişsel süreçleri vurgulayan BDT kavramları ve yöntemleriyle karşılaştırıldığında farklı ancak uyumlu görülebileceği bir çerçeve sunabilir).

10. Bölüm

Metafor Terapi ve Adler'in Bireysel Psikolojisi

Çeviren:
Dr. Öğr. Üyesi, Psikodramatist Yağmur Ulusoy

İNANÇLAR DAVRANIŞLARI BELİRLER

BDT'deki kavramların çoğu Alfred Adler'in Bireysel Psikolojisi ile aşırı derecede benzerlik göstermektedir. Modern bilişsel terapilerin öncüsü olarak kabul edilen (Ellis, 1973, 1989; Murray &Jacobson, 1978) Adler, bir kişinin düşünce ve inançlarının davranışının birincil belirleyicileri olduğunu savundu. Orijinali 1933 yılında yayınlanan aşağıdaki paragrafta Adler şunu ifade etmektedir:

Bir kişinin davranışlarının onun fikirlerinden kaynaklandığına inanıyorum. Buna şaşırmamalıyız çünkü duyularımız gerçekleri almaz, sadece onların öznel bir imgesini, dış dünyanın bir yansımasını alır… zehirli bir yılanın ayağıma gerçekten yaklaşması ile onun zehirli bir yılan olduğuna inanıyor olmam, her ikisi de, benim üzerimde aynı etkiye sahip (Adler, 1956, s. 182).

YAŞAM TARZI KİŞİLİĞİN BİRLEŞTİRİCİ ÖRÜNTÜSÜ

Bir kişinin yaşam tarzı (Adler'in kişilik için kullandığı terim) davranış için bilişsel bir şablon, birey için kuralların kuralıdır (Shulman, 1973). Dahası, yaşam tarzı bu bilişsel kuralları, duyguları ve davranışları *birleştirici bir örüntü* içinde düzenler. Yaşam tarzı kişinin kendisine, yaşamına, diğerlerine ilişkin temel varsayımlarından, inançlarından, imgelerinden ya da beklentilerinden; kurgusal amacından ve öznel olarak tanımladığı, kendisini önemli ve güvende hissetmeye ilişkin kendilik ideali ya da amacına doğru ilerlemek için, yetersizlik ve güvensizlik duygularının üstesinden gelmede kullandığı davranışsal yöntemlerden oluşur. Shulman (1973), bir kişinin yaşam tarzındaki inançlarını yansıtan Adleryen formülasyonun tipik iki örneğini sunar.

Örnek 1

Ben küçüğüm ve zayıfım.

Yaşam tehlikelidir.

Bu nedenle diğerleri beni korumalı.

Örnek 2

Babamın gücünün gerçek varisiyim.

Hayat beni takdir etmek ve bana hizmet etmek için burada.

Bu nedenle ilgi odağı olmalıyım. (s.25)

Açıkçası bu formülasyonlar, Beck ve diğer bilişsel davranışçı terapistlerin de kullandığı bilişin çıkarımsal, mantıksal formunu kullanır.

Yaşam tarzı ve metafor

Adleryen terapistler, önermeyi/çıkarımı içeren bilişi kullanarak yaşam tarzındaki dinamikleri kavramsallaştırırken, yaşam tarzı aynı zamanda imgesel ve metaforik bilişsel kanalları da

yansıtmaktadır. Bu, Adler'in mantıksal süreçlerin aksine benzeşim ile ilişkilendirilen "kavrama şeması" kavramıyla tutarlıdır. Adler'e (1956) göre "Tüm biliş, bir şeyin diğerinden anlaşılmasıdır. Anlamak konusunda her zaman benzerlikle ilgileniyoruz. Tüm kavrayış ve biliş, benzeşime dayalı (analoji)k algılamaya dayanır (s. 79.).

Metafor Terapideki bireysel gerçekliğin metaforik yapısı gibi, yaşam tarzı kişinin kendisi, yaşamı ve diğerlerine ilişkin duyusal imgelemlerini yansıtabilir ve bir kişinin kendi ideal imgesi ya da yaşamdaki amacının imgesel temsili etrafında şekillenebilir.* Metafor Terapi ve Adler Terapi arasındaki bir başka benzerlik noktası, yaşam tarzı temalarını belirlemek için erken çocukluk anılarına ilişkin imgelerin (erken dönem anıları) kullanımıdır (Adler, 1956; Ansbacher, 1946; Baruth & Eckstein, 1978; Mosak, 1958; Mosak & Kopp, 1973; Olson, 1979; Shulman & Mosak, 1988).

Adler Terapi ve Metafor Terapi arasındaki önemli bir fark, Adleryen terapistlerin tipik olarak danışanın yaşam tarzında yer alan inançlarının ve amaçlarının yorumlanması için temel olarak erken dönem anıları kullanmalarıdır; bu süreç çocukluktan itibaren hatırlanan imgenin, danışanın temel varsayımlarını, inançlarını ve amaçlarını yansıtan mantıksal-çıkarımsal bir biçime dönüştürülmesini içerir. Buna karşılık, Metafor terapi yaklaşımını izleyen bir terapist, erken dönem anılarını hatırlamayı güncel konuların ve öznel anlamın doğrudan temsili bir imgesi olarak kullanmayı vurgulayacaktır.

Adler Terapisinde yaratıcı imgelem: Rüya imgelemleriyle çalışmak

Adler Terapisinde, çıkarımsal/ önermesel biliş üzerindeki bu vurgunun birkaç önemli istisnası vardır. Bazı Adleryen terapistler, imgesel ve metaforik bilişsel süreçleri vurgulayan terapötik yöntemler kullanır. Bunlar rüya çalışması (Gold, 1978,

1988), Sanat Terapisi (S. Dreikurs, 1986) ve Psikodramayı (Star, 1977) içerir. Daha önce açıklanan metaforik yöntemler gibi, bu yaklaşımlar danışanın yaratıcı imgelemini harekete geçirmeye odaklanır (Kopp, Gold, & Pew, 1992).

Gold'un (1988) rüya yorumlama ve rüya terapisine yaklaşımı, Adler Terapisinin bu boyutunu göstermektedir. Rüyayı, rüyayı görenin öznel dünyasına bir giriş olarak kullanır. O, mantıksal bilişin aksine imgelemeye vurgu yapar, içsel imgeleri kullanmanın, danışanın yaşamında değişikliklere neden olan tutumlardaki değişimi kolaylaştıran yeni bakış açıları yaratmasına izin verdiğini dikkati çeker.

Gold'un yönteminin ön çıkan yönü, kırklı yaşlarında bekar bir kadınla yaptığı çalışmalarda gösterilmektedir. Gold, onun (kadın danışan) profesyonel ve ekonomik olarak başarılı olduğunu, aşırı sorumluluk sahibi olduğunu, takdir edilmediğini, özellikle ailesi tarafından ve düşük özgüveninden muzdarip olduğunu ifade eder. O ise yıllarca kendisini depresyonda hissettiğini ifade etmiştir. Tedavinin üçüncü seansında o (danışan) şu rüyayı anlattı:

" Bir çiçek bahçesindeyim. Hava güzel ama kendimi çok rahatsız hissediyorum. Yukarı aşağı hareket ederken bahçenin ortasına bakıyorum. Siyah bir küp var. Beni korkutuyor ve aynı zamanda kendimi çok kızgın hissediyorum. Ben beğenmedim. O, oraya ait değil ama yine de her şeye hakim. Uyandım." Sonra terapiste bakıp, şöyle söyler: "Şimdi bunun ne anlama geldiğini sorma. En ufak bir fikrim yok." (s.48).

*Adler (1956), yaşam amacını, psikolojik olayların içsel, öznel nedensellik ilkesi olarak görür. Bu, bireyin yarattığı, büyük ölçüde bilinçsiz olan ve kişilik yapısının bütünlüğünü ve benliğin tutarlılığını temsil eden oluşumudur.

Gold (1988) rüyayı şu şekilde yorumlar:

Hayatım (bahçe) daha mutlu geçmeli ama onu bozan göremediğim ve anlayamadığım şeyler (siyah küp) var. Ben bir kurbanım ve çaresizim çünkü onun neden orada olduğunu bilmiyorum (bana ne anlama geldiğini sorma). (s.48).

Şimdiye kadar, Gold'un yaklaşımı rüyayı " şiire yorum katan kişi" olarak yorumlayarak geleneksel Adler çizgilerini takip etmektedir. Rüya ve sembolleri metafor olarak anlaşılır. Bununla birlikte, yorumlama (Adler'in bir kişinin "kişisel mantığı" ya da "kavrama şeması" olarak gördükleri) mantıksal/önermeye dayalı biçimlerde formüle edilir ("hayatım...geçmeli ama...; "ben... çünkü...).

Tipik olarak çoğu Adleryen terapisti için bir sonraki adım, yorumu danışana sunmak ve danışanın yoruma verdiği tepkileri keşfetmek olacaktır. Gold (1988) farklı bir yol izliyor ve bunu yaparken imgesel bilişsel süreçleri vurgulayan bir Adler müdahalesi gösteriyor.

Depresyonun altında yatan güçlü duygularının bir sembolü olarak kabul edilen siyah küpe odaklanarak, danışanından (rüyayı gören) küpün önünde olduğunu hayal etmesini istedi. Daha sonra terapist, küpü açarsa ne olacağını sordu. Küpü açtığını haber vererek, danışanına içeri baktığında ne gördüğünü sordu. "Yılanlar" diye yanıtladı. Küp açıldıktan sonra yılanlara ne olduğu sorulduğunda bahçede kaybolduklarını söyledi. Terapist sakıncası yoksa, danışanından tüm yılanları bir an için açık küpün içinde tutmasını istedi. O kabul etti ve terapist küpün içine uzanıp bir yılan alarak ona göstereceğini söyledi. Ona bir şey hatırlatıp hatırlatmadığı sorulduğunda, annesini hatırladığını söyledi. Terapist birbiri ardına yılanı çıkarırken, danışan kardeşlerini, babasını ve ona yakın olan diğerlerini hatırlattığını belirtti. Son olarak, terapist danışana yılanları küpten çıkardığı zaman, onların kendisine zarar vermeden bahçede nasıl kaybolduğunu sorduğunda, şöyle dedi:

Kendime karşı dürüst olmam gerekirse, sanırım onlar beni asla gerçekten incitmediler. Otoriter tavırlarım yüzünden bana kızabilirler. Annemin beni sevdiğini biliyorum. Belki ondan çok şey istedim. O, korkunç biri değil. Aslında o oldukça hoş biri.

Beni zora sokan gözde olmak istemem (s.50).

Terapist, danışanı duyusal imgelemindeki rüya sembolünü keşfetmeye ve detaylandırmaya davet eder. Terapistin, danışana küpü açması durumunda ne olacağını sorması ve yılanları küpün içine geri koymak için ondan izin istemesi, 1. Bölümde sunulan keşfetme/dönüştürme yöntemlerine kıyasla daha yönlendirici olduğunu gösterir. Yine de Gold'un yöntemi, danışan tarafından oluşturulan imgeleri ve içeriğe vurgu yapar ve kavramsal yorumlamadan kaçınır. Bağlantılar ve iç görüler danışan tarafından oluşturulur. Ayrıca rüya sembolü, danışanın metaforik imgelemi keşfedip dönüştürürken oluşturduğu türe benzer yeni imgelemler (bahçede kaybolan yılanlar) oluşturması için bir başlangıç noktası görevi görür.

Bu rüya terapisi örneği, rüyalar ve metaforlar arasındaki farkı vurgulamaktadır. Metafor, bir durumun ne anlama geldiğini iletmek için imgelemin kullanıldığı dışsal yaşam alanı ile içsel imgelem alanı arasında bir köprüdür. Bir metaforun gerçek bir metafor olabilmesi için, metaforik imge ve başvurulan kaynak konu, iki bölüm, arasında bir benzerlik olması gerekir. Buna karşın, rüya ve rüya sembolleri kaynakları henüz net olmayan imgelerdir. Bunlar "bekleyen metaforlardır". Rüya sembolleri, yalnızca atıfta bulundukları şey (ler) tanımlandığında gerçek bir metafor haline gelir. Örneğin, danışan siyah küpün içinde gördüklerini keşfederken ortaya çıkan yılan imgesi, ancak danışan yılanları tanıdığı çeşitli insanların temsili olarak tanımladığında bir metafor (metaforik imge) haline geldi. Terapist, danışanı, yılanların kendisine herhangi bir şey hatırlatıp hatırlatmadığını sorduğunda, bir imgeden bir metafor yaratmaya davet etti.

Özetle Gold'un rüya terapisine yaklaşımı, iç görü ve değişimin imgesel ve metaforik biliş kullanılarak harekete geçirildiği, kişisel mantığın ve yaşam tarzının imgesel temsilleriyle çalışan Adleryen yönteme işaret etmektedir.

11. Bölüm

Metafor Terapi ve Aile Sistem Terapisi

Çeviren:
Dr. Öğr. Üyesi Psikodramatist Yağmur Ulusoy

Bu bölümün amacı, Yapısal ve Stratejik Aile Terapisinin seçilmiş kavram ve yöntemlerini Metafor Terapi bakış açısıyla tartışmaktır. Hem yapısal hem de stratejik yaklaşımlar Metafor Terapinin aile gerçekliğinin metaforik olarak yapılandırıldığı görüşünü destekleyen aile sistem modelleri sunar. Ayrıca, Yapısal ve Stratejik Aile Terapileri, aile yapısını ve iletişim/etkileşim kalıplarını tanımlayan ve dönüştüren müdahale stratejileri sunarak terapistin kullanabileceği metafor yöntemlerinin repertuarını genişletir.

Son olarak, aile gerçekliğinin metaforik yapısının, bazı önemli açılardan bireysel gerçekliğin metaforik yapısından farklılaşırken, terapötik değişime yönelik birçok temel yapı ve yaklaşımı paylaştığını ileri süreceğim.

Aile gerçekliğinin metaforik yapısı: Yapısal Aile Terapisinin katkıları

Minuchin ve Fishman'a (1981) göre, aile mevcut gerçekliğini oluşturur ve terapistin görevi " ailenin kendi kültüründen süzülen gerçekliklerini sembolize eden metaforları" seçmesi ve onları aile gerçekliğine işaret eden ve değişim için bir yön gösteren araç olarak kullanmaktır (s.227). Dolayısıyla Yapısal Aile Terapisi kuramı, Metafor Terapinin üç öncülü ile tutarlı görünmektedir : (1) aile, gerçekliğini inşa eder; (2) "aile yapısı" doğası gereği metaforiktir ve (3) terapist, değişimin yollarını göstermek için terapide metafor kullanır.

Metaforik müdahaleler: Aile gerçekliğinin metaforik yapısını tanımlama ve değiştirme

OLGU ÖRNEĞİ 1: AİLE BİR KAPANDIR

Minuchin (Minuchin & Fishman, 1981) baba yani kocanın depresyonda olduğu bir aile ile görüştü. Oturum esnasında Minuchin, anneye babanın(kocasının) duygularını açıp açmadığını sordu. Anne bazen, babanın duygularını "pat diye" söylediğini; diğer zamanlarda ise "içinde saklar çünkü o duygularını açığa çıkardığında üzülüyorum" şeklinde ifade etti (s.35). Anne, bunun kocasının (babanın) kendisinin verdiği üzülme tepkisiyle baş edip edemeyeceğine bağlı olduğunu ekledi. Baba, "küçük bir şey" bir tepkiyi tetikleyene kadar öfkesini içinde tuttuğunu ve bu sırada "çok ama çok ciddileştiğini ve kızdığını" söyledi (s.36). Baba "ama mantıksız veya çok sert olmamak için çok dikkatli olmaya çalışıyorum çünkü sert olduğumda bu konuda kendimi suçlu hissediyorum." diye ekledi. Minuchin " Öyleyse, bazen aile kendisini bir kapanda gibi hissediyor" şeklinde yanıt verdi (s.36). Minuchin, ailenin gerçekliğinin metaforik yapısını tanımlamak için, babanın ve annenin tanımına, AİLE BİR KAPAN metaforunu ileri sürerek karşılık verdi.

OLGU ÖRNEĞİ 2: ANNE, OĞLUNUN ALARM SAATİ

Bu örnekte, Minuchin, bir anne ve oğlu (adı Bud) içeren ikili bir alt sistemde gerçekliğin metaforik yapısını yakalamak için bir metafor ileri sürdü. Minuchin (Minuchin & Fishman, 1981), sabah kalkmakta güçlük çeken Bud'a bir çalar saatin sorunu çözüp çözemeyeceğini sordu. Bud, kendine ait bir çalar saati olduğunu söylediğinde Minuchin, "Çalar saatin var mı, yoksa annen bir çalar saat mi? diye sordu. Bud, annesinin alarm saati olduğunu reddetti, ancak Minuchin onu kimin uyandırdığını sorduğunda, Bud annesinin çoğu zaman onu uyandırdığını kabul etti, Minuchin " Demek o senin çalar saatin" şeklinde yanıt verdi (s.43,44). Minuchin, anne-oğul ikili alt sistem gerçekliğinin metaforik yapısını tanımlamak için, ANNE BİR ALARM SAATİ şeklinde yorumlayıcı bir metafor yarattı.

OLGU ÖRNEĞİ 3: ANNE, AİLENİN BELLEK BANKASI

Yukarıda anlatılan oturumdan sonra, Minuchin Bud'un babasıyla iletişim kurmayı denedi. Minuchin, babaya ne zaman kalktığını sorduğunda, kendisini başını sallayarak onaylayan karısına bakarak " Beş çeyrek, beşte" diye yanıt verdi. Bu noktada, Minuchin annenin ailenin bellek bankası olup olmadığını sordu ve hem Bud hem de babanın bilgi almak için anneye baktıklarını ifade etti. Minuchin, annenin çok meşgul bir insan olduğunu, "Onun bir çalar saat ve bir bellek bankası", olduğunu ileri sürdü(s.45).

Minuchin, annenin aile sistemindeki rolünü vurgulayarak, ailenin metaforik olarak yapılandırılan gerçekliğini tanımlamak için ANNE BİR BELLEK BANKASI metaforunu yarattı. Minuchin'in metafor oluşturmak için kullandığı verilerin, Minuchin'in ailenin sözel olmayan davranışsal etkileşimlerine ilişkin oturumdaki gözlemlerine dayandığına dikkat edin.

OLGU ÖRNEĞİ 4: ANNE, AİLEYE KABLOLANMIŞ

Yine aynı seansın daha sonrasında Minuchin, Bud'a bir soru sordu ve Bud cevap verdiğinde annenin onaylayarak başını salladığını tekrar fark etti. Minuchin "Biliyorsunuz [Babaya ve Bud'a söylüyor], o size kablolanmış." şeklinde bir yanıt verdi. O [Bud] cevaplarsa, bunu söyleyecek kadar bağlı mısınız? [Anneye soruyor]. (s.47).

Minuchin, "kablolama" metaforunun normalde kullandığı bir metafor olmadığını, onu babanın bir elektronik mağazada ustabaşı olarak yaptığı işle ilgisi olduğu için seçtiğini açıklıyor. Bu, Minuchin'in somut bir şeyler kullanarak aile yapısının metaforik bir yorumunu oluşturmak için yarattığı en sevdiği yöntemlerden birini örneklemektedir (yani elektronikle ilişkili kablolar). Onun amacı, ailenin referans çerçevesine uyum sağlamaktır.

Terapötik hedefi ailenin özgün referans çerçevesini barındıran yorumlayıcı bir metafor oluşturarak, ailenin yapısını tanımlamak ve aktarmak olan Minuchin'in yaklaşımı ile metaforların eğil danışanın gerçekliğinin metaforik yapısını yansıtması gerektiği görüşünü ileri süren metafor terapisi birbirleriyle tutarlıdır. Yapısal aile terapisi yaklaşımı, ilki terapist tarafından oluşturulduğundan dolayı, keşfetme/dönüştürme yönteminden farklıdır. Terapist aile üyelerinin metaforik diline katılırsa, aile gerçekliğinin metaforik yapısına ilişkin ek bilgilerin elde edilebileceği görülmektedir.

Bununla birlikte, aile üyelerinin yapılandırılmış gerçekliğine kıyasla aile sisteminin, farklı bir yapılandırılmış gerçeklik düzeyini temsil ettiğini belirtmek önemlidir. Aile sistem kavramı, önsel bir etkileşimdir. Bir ailenin metaforik gerçeklik yapısını tanımlamaya ve değiştirmeye çalışan bir terapistin, aile üyeleri arasında gözlemlenen davranışsal etkileşim kalıplarına bel bağlayacağı sonucu çıkar. Aşağıda tartışılan Stratejik Aile Terapisinde de durum böyledir, yine de göreceğimiz gibi, Stratejik

Aile Terapisinde kullanılan müdahaleler, Yapısal Aile Terapisinin sözel, metaforik müdahalelerin formülasyonuna yaptığı vurgunun aksine, aile üyelerinin davranış kalıplarını etkileyen doğrudan yöntemlere odaklanır.

METAFOR TERAPİ VE STRATEJİK AİLE TERAPİSİ

Ailenin gerçekliğinin metaforik yapısı: Stratejik Aile Terapisinin katkıları

Haley (1978) ve Madanes (1981, 1984) Stratejik Aile Terapisinin başlıca temsilcileridir. Stratejik Aile Terapisi, aile üyeleri arasındaki değişimin esasının, mantıksal olanın aksine, iletişimin metaforik özelliklerinde yattığını savunmaktadır.

Haley (1978), dijital (mantıksal) ve metaforik iletişim arasında bir ayrım yapar. Dijital iletişimi, " Bir şey ya olur ya da olmaz-bir uyaran ve bir tepki vardır. Her bir ifadeyi belirli ve yalnızca bir referansı olan mesajlar sınıfı" olarak tanımlar. Haley, metaforik iletişimin dijitalin aksine analojik olduğunu savunur. Analojik iletişimde, her mesajın birden fazla kaynağı vardır ve bu mesajlar bir şeyin diğerine benzerlikleriyle ilgilenir.* Üstelik, her mesaj, diğer mesajlar için, bu diğer mesajların anlamını "çerçeveleyen" bir bağlama atıfta bulunur.

Haley (1978), dijital ve analojik iletişim arasındaki ayrımı göstermek için, noktalı resimden oluşan gazete fotoğrafı örneğini kullanır ve bir dizi noktadan ya da bilgi "parçalarından" oluşmasına karşın, gazete resminin, resmi oluşturan noktaların toplamından daha fazlası olduğuna dikkati çekmektedir. Noktalar ekleyerek böyle bir resim yapmaya çalışsak, resim bir şeyin temsili olarak tanınabilir hale gelene kadar noktalar olmaya devam eder. (s.84, 85). Dijitalden analojik iletişime geçiş, noktalardan (parçalar) görüntüye geçiş yapıldığı anda gerçekleşir.

Dijitalden analojik iletişime geçişin noktadan resme, parçadan şekle geçişi içerdiğine dikkat edin. Temsil edilen (yeniden sunulan), başka bir şeyin imgesidir.

Haley, metaforik iletişimin sözel veya eylem yoluyla ifade edilebileceğini vurgular. Eylem yoluyla ifade edilen metaforik iletişim, bir şeyin başka bir şey için nasıl metaforik olduğunu eyleme dökerek gösterir.

Haley'in ayrımı 5. bölümde daha önce yapılan ayrımdan biraz farklıdır. Metaforik ve mantıksal(dijital) biliş ile iletişim arasında ayrım yapmanın yanı sıra, analojik düşünce ile ilişkili olan imgesel biliş ile hem imgesel bilişin analojik süreçlerini hem de önermesel/çıkarımsal (digital)) bilişin mantıksal süreçlerini birleştiren metaforik biliş arasında daha ileri düzeyde bir ayrım yapmanın önemli olduğu ileri sürülmüştür. Dolayısıyla, Metafor Terapi, metaforu hem mantıksal hem de analojik bilişsel süreçleri birleştiren bir yaklaşım olarak görmesi bakımından Haley'in görüşünden farklılık gösterirken, her iki yaklaşım da mantıksal iletişimin aksine metaforiğe vurgu yapar.

Stratejik ve Metafor Terapi yaklaşımları da iletişimin birçok metaforik bağlamı olduğu konusunda hemfikirdir. Bununla birlikte metafor terapide, bu metaforik bağlamlardan bazıları, metaforik dil ve erken bellek metaforlarıyla ifade edilen, her bir aile üyesinin bireysel gerçekliğinin metaforik yapısını oluşturan metaformlar gibi *içseldir*.

* Burada açıklanan kavramların klinik uygulamaları aşağıda gösterilmektedir.

(1) Yapısal ve Stratejik Aile Terapisi tarafından vurgulanan mevcut ve geçmişteki aile etkileşimi ve iletişim kalıpları, (2) Lackoff ve Johnson (1980) tarafından tanımlanan sosyokültürel metaforik bağlamlar ya da (3) arketiplerde ve mitlerde temsil edilen kültürlerarası metaforik bağlamlar gibi diğer metaforik bağlamlar *kişilerarası* olabilir. Bu bağlamlardan herhangi birinin, öznel anlam, davranış ya da kişilerarası iletişim üzerinde nedensel bir etkisi olabilir.

Metafor Terapi, kişilerarası aile bağlamını değiştirmenin davranışı ve iletişimi değiştirmenin etkili bir yolu olduğunu ve *içsel* (veya potansiyel olarak sosyal ve kültürlerarası) metaforik bağlamlardaki değişiklikleri harekete geçirmenin bu değişimlere de yol açabileceğini ileri süren bütüncül bir yaklaşımdır.

İşin garip tarafı, birbirini etkileyen aile bağlamını değiştirmenin bir aile üyesinin davranışını değiştirmenin tek yolu olduğunu ileri sürmek indirgemeci olacaktır çünkü bu düşünce, bir kişinin davranışını etkileyen nedensel değişkenlerin (metaforik bağlam) sadece (ya da birincil) aile sistemi düzeyinde var olduğuna işaret eder. Yine de, bu görüş genellikle aile terapisi literatüründe bulunur. Örneğin Haley "Danışanın iletişimi kendi bağlamına uyarlanabildiği ölçüde, iletişimin değişmesi için bağlamın değiştirilmesi gerektiği açıkça görünecektir." (s.89) şeklinde ifade eder ve danışanın tarzının ancak "o, uyum sağladığı durumda organize değişiklikler yaparak" (s.90) değiştirilebileceğini ekler.

Buna karşı Metafor Terapi, her bir aile üyesinin davranış ve iletişiminin aynı anda hem kişisel hem de kişilerarası bağlamlara uyarlanabilir olduğunu savunur. Bu nedenle bir terapist, aile üyesinin içsel metaforik bağlamını (bireysel gerçekliğin metaforik yapısı) değiştirmeyi amaçlayan bireysel bir terapide, aile üyesinin davranışını (ve potansiyel olarak kişinin ailesinin etkileşim kalıpları) değiştirebilir.

Aile sisteminde metafor olarak davranış

Madanes (1981), tüm insan davranışlarının ya analojik ya da metaforik olabileceğini öne sürer. Diğer yönlerden farklı olmasına rağmen, bir davranış diğer bir davranışa bir şekilde benziyorsa, o davranış başka bir davranışı andırır yani analojiktir. Buna karşın, "bir davranış, başka bir davranışı sembolize ettiğinde ya da başka bir davranışın yerine kullanıldığında, o davranış metaforiktir." (s.225).

Metafor Terapisindeki metaforik yapının, iki farklı sınıfa ait ayrı varlıklar olduğu düşünüldüğünde, farklı iki şey arasındaki örüntü ya da organizasyonun "doğrusal olmayan" ya da "analojik" karşılığına atıfta bulunduğunu hatırlayın. Dolayısıyla, sözlü metaforlar dildeki metaforik yapıyı ifade eder; bilişsel metaforlar düşüncedeki metaforik yapıyı temsil eder. Stratejik Aile Terapisi, kişilerarası aile sistemlerindeki metaforik yapıyı ifade eden davranışsal metaforları üçüncü bir boyut olarak ekler.

Metafor olarak aile sistemindeki belirtiler: Beş düzey

Stratejik Aile Terapisine göre belirtiler, aile hayatıyla ilgili metaforlar olarak anlaşılabilir. Örneğin, boynunda organik bir nedeni olmayan fiziksel bir ağrısı olan bir kadın, bazı aile üyeleri hakkındaki düşüncelerini metaforik olarak ifade edebilir, örneğin "kocam baş belasıdır". Bu görüş, daha önce tartışılan psikodinamik bir kavram olan"organ terimine" benzer. Psikanalitik terapist yorumlayıcı metaforu sunduktan sonra düzelen, deri döküntüsü olan bir kadın vakasında organ terimi örneklendirilmiştir: "Gerçekten o (anne ya da kız kardeş) cildinizin altına giriyor, değil mi?", danışanın kız kardeşine ve annesine karşı hissettiği öfkeye ve "rahatsızlığa" atıfta bulunuyor.

Madanes (1981), bir kişinin belirtisel davranışının metaforik olarak kabul edilebileceği beş yol önerir:

1. Bir belirti, içinde bulunulan durumun bir metaforu olabilir, örneğin, bir baş ağrısı, bir kişinin birden fazla türden ağrı deneyimini ifade edebilir.
2. Bir belirti, başka bir kişinin belirtileri ya da içinde bulunduğu durumu temsil eden bir metafor olabilir.* örneğin, bir çocuk korkuyorsa ve okula gitmeyi reddediyorsa, çocuğun korkusu metaforik olabilir, şöyle ki çocuğun korkusu annenin çocuğa ilişkin korkusunu sembolize edebilir ya da temsil edebilir.

3. Bir ailedeki iki kişi arasındaki etkileşim, ailedeki başka bir çift arasındaki etkileşim için bir metafor olabilir. Örneğin, bir koca eve üzgün ve endişeli olarak gelir, karısı onu rahatlamaya ve sakinleştirmeye çalışır (babayı), tıpkı daha önce bir çocuğu rahatlattığı ve sakinleştirdiği gibi (s.226). Babanın oğluna kol kanat germesi, en azından babanın oğlu ile vakit geçirdiği dönemde, mecburen babanın karısıyla ilgilenmesine engel olur. Baba ile oğul arasındaki etkileşim, karı koca arasındaki etkileşim için metaforiktir çünkü birincisi ikincisinin yerini alır.
4. Bir aile üyesinin belirtisi üzerine gelişen etkileşim sistemi, ailedeki başka bir sorun üzerine gelişen etkileşim sistemi için bir metafor olabilir ve onun yerini alabilir (s.226). örneğin henüz çocuğun problemi yokken; anne, baba ve kardeşler, babanın problemine odaklandıkları gibi, çocuğun problemine de odaklanarak ona yardım etmeye çalışabilirler. Çocuğun problemine odaklanan yeni etkileşim sistemi, babanın sorununa odaklanan eski etkileşim sisteminin yerini alır.
5. Ailelerdeki etkileşimin odağında döngüsel bir farklılık olabilir, bazen odağında belirti gösteren çocuk, bazen eşlerden birinin sorunu ya da evlilikle ilgili bir sorun yer alır (s.226). Bu farklılıklara (her biri çaresizlik ve uyumsuzluk içeriyorsa) karşı etkileşim kalıpları aynı kalırsa, o zaman her bir farklılık diğer farklılıklar için metaforiktir. Çünkü her biri diğerlerini sembolize eder ve onun yerini alır.

İlginçtir ki Madanes'in tanımı, metaforik ilişki düzeylerinin (kalıp/yapı) bir hiyerarşisi olduğunu kast etmektedir. Onun hiyerarşisinin ilk basamağı, bir belirti kişideki bir ya da daha fazla durum için bir metafor olabileceğinden, içsel metaforik bir ilişki düzeyiyle ilgilidir. İkinci basamak, iki kişi arasındaki kişilerarası metaforik ilişki düzeyini tanımlar. Yukarıda birinci basamakta bahsedilen aynı belirti, başka bir aile üyesinin içsel

imgelemi, inancı, duygusu ya da düşüncesi için bir metafor olabilir. Üçüncü basamak, iki çift arasındaki kişilerarası metaforik bir ilişkiyi belirtirken; dördüncü basamak, üç (üçlü) ya da daha fazla kişiyi içeren iki ailedeki alt sistemler arasındaki kişilerarası metaforik ilişkiye işaret eder. Son olarak beşinci basamak farklı türde bir metaforik ilişkiyi ortaya koymaktadır.

Madanes'in "döngüsel farklılık" tanımında yer alan etkileşimli aile örüntüsü, *zamanla* odağı değiştirir. Örneğin, bir anda etkileşimin odağı semptom gösteren bir çocuk etrafında dönebilir, başka bir zamanda odak farklıdır, mesela, bir ebeveynin sorununa ya da evlilik sorununa odaklanmak gibi. Bu, bir arabanın hızını gaz pedalına basarak değiştirmeye benzer şekilde, *birinci dereceden değişiklik* (Watzlawick,Weakland ve Fisch, 1974) olarak adlandırılır.

*Madanes ilginç bir kavramsal ayrım yapıyor. Bir belirti, başka bir aile üyesinin belirtisine benzer olduğunda analojik görülür ve iki ya da ikiden fazla aile üyesi arasındaki etkileşim, diğer iki ya da ikiden fazla aile üyesi arasındaki etkileşime benzer olduğunda analojiktir. Bir belirti ya da etkileşim, iki ya da ikiden fazla aile üyesi arasındaki etkileşimi ya da başka bir aile üyesinin belirtisini sembolize edip onun yerine geçtiğinde metaforik olarak kabul edilir.

Bununla birlikte, etkileşim kalıplarının zamansal odağı değişse de, her bir etkileşim düzeyinin diğer etkileşim düzeylerine benzediği fark edilir. Örneğin bir ailedeki etkileşim düzeyleri çocuk, ebeveyn ve evlilik arasındaki odağı değiştirebilse de, tüm etkileşim düzeyleri benzer bir örüntü paylaşacaktır, mesela hepsi çaresizlik ve uyumsuzluk içerecektir. Bu, ikinci dereceden benzerlik ya da " birleşen örüntü" olarak adlandırılabilir (Bateson, 1979). Bu seviyedeki terapötik değişim, bir arabanın hızını birinci vitesten *ikinci vitese geçirmeye benzer şekilde ikinci dereceden bir değişikliği* (Watzlawick ve diğ., 1974) içerecektir.

12. Bölüm

METAFOR TERAPİ:
Bireysel ve Aile Terapisi Bütünleşmesi

Çeviren:
Uzm. Psikolog Yasemin Demirtaş

KİŞİLER ARASI/İÇİ METAFORİK YAPILAR OLARAK BELİRTİLER

Metafor Terapinin belirtilere bakış açısı, bireysel ve aile sistemlerinin bakış açılarını bütünleştirir. Bireysel bakış açısı , bireysel gerçekliğin metaforik yapısı gibi içselpsişik yapılar ve süreçler için bir metafor olarak belirtiye odaklanır.

Hem Madanes (1981) hem de Minuchin (Minuchin & Fishman, 1981) bireyden bahsetse de, Aile Sistemleri Terapisi, belirtiyi aile üyeleri ve / veya aile etkileşimli modelleri için bir metafor olarak vurgular (Madanes, 1981). Aile Sistemleri bakış açısından, bir kişi, bedensel belirtilerin dili aracılığıyla başkalarına metaforik bir mesaj iletmek amacıyla fiziksel bir belirti geliştirir. Metafor Terapi bakış açısına ve hem bireysel hem de aile gerçekliğinin metaforik olarak yapılandırıldığı ilkesine göre, bireysel ve aile sistemleri bakış açıları belirtileri metafor olarak anlamak ve tedavi etmek için farklı ancak uyumlu yaklaşımlardır. Me-

tafor Terapisinin amaçları ve müdahaleleri, hem bireysel hem de aile sistemleri modellerinden metaforik yöntemlere dayanmaktadır. Belirti değişikliği, kişilerarası ve / veya kişilerarası metaforik yapılardaki değişikliklerden kaynaklanabilir. Eğer metaforun kişisel ve kişilerarası bağlamları içerdiği düşünülürse, Haley'in "Belirtiler metafor olarak görüldüğünde, soru metaforun değişip değişmediğidir"(Haley, 1978, p. 97) yorumu, hem bireysel hem de aile terapisi için uygulanabilir.

BÜTÜNLEŞTİRİCİ METAFOR TEDAVİSİNE DOĞRU: HOLOGRAFİK-METAFORİK BİR MODEL

Bu bölüm, ailenin bir hologram gibi olduğu analojisine dayanarak, gerçekliğin kişisel ve kişilerarası metaforik yapılarının karşılıklı olabileceği hipotezini araştırıyor.

Görsel bir hologramda, nesneden gelen bilgi fotoğraf filminin (Pribram, 1985), yüzeyine dağıtılır "orijinal görüntünün tamamından gelen bilgi ve bu nedenle onu yeniden üretebilir "(Pribram, 1971, s. 150). Bu (Pribram, 1985) ekler, böylece "hologramın her küçük parçası, tüm orijinal görüntüden bilgi içerir ve bu nedenle çoğaltılabilir. Genellikle bütünün parçalarının toplamından daha fazla olması açısından tanımlanır. Holografik analojide, holizm "bütün, parçaların her birinde kodlanmıştır ve parçaların her biri bütünü oluşturabilir" anlamına gelir....

Bununla birlikte, "holizm" teriminin kökenini incelediğimizde, bütünü parçalarının toplamından daha fazlası olarak görmekle bütünü parçalarının her birinde kodlanmış olarak görmek arasındaki fark ilk göründüğü kadar büyük değildir. Aslında, 1926'da Jan Smuts tarafından Holism and Evolution adlı kitabında ortaya atılan orijinal holizm kavramı, her iki anlamı da içerir! Smuts (1926/1961), bir bitki veya hayvanın temel bütüncül karakterinin, bütünün, parçalarının toplamından daha fazlası olacak şekilde parçalarının birliği olduğunu öne sürer. Bütün içindeki parçaların bu sentezinin parçalara belirli bir şekil

veya yapı verdiğini ve işlevlerini bütüne doğru işlev gösterecek şekilde değiştirdiğini savunuyor. Böylece, bütün ve parçalar karşılıklı olarak birbirlerini etkiler ve belirlerler, öyle ki "bütün parçalarda ve parçalar bütünün içindedir. Bütün ve parçaların bu sentezi, parçaların ve bütünün işlevlerinin bütünsel karakterinde yansıtılır"(s. xii).

Metafor Terapi çerçevesinde karşılıklı holizm ilkesi şu şekilde ifade edilebilir: Aile gerçekliğinin metaforik yapısı, her aile üyesinin bireysel gerçekliğin metaforik yapısında ve her aile üyesinin bireysel gerçekliğin metaforik yapısı ailenin gerçekliğinin metaforik yapısındadır.

Minuchin'in (Minuchin & Fishman, 1981) görüşü, bu holografik-metaforik bakış açısıyla tutarlı görünmektedir. Minuchin, bireye, çekirdek aileye, geniş aileye ve topluma atıfta bulunmak için "holon" (Koestler, 1979) terimini kullanır. Her bir holonun hem bir bütün hem de bir parça olduğunu savunur; her bir bütün, parçayı içerir ve her bir parça da bütünün dayattığı "programı" içerir. Bu nedenle, "Parça ve bütün birbirini, devam eden bir akım ve devam eden iletişim ve karşılıklı ilişki sürecinde içerir" (s. 13). Minuchin ayrıca, aile ve üyeleri için, "Aile üyelerinin her birinin eylemleri ve işlemleri bağımsız varlıklar değil, bir balenin koreografisinde gerekli bir hareketin parçasıdır. Bütünün hareketi dört kısıtlanmış dansçıyı gerektirir. "(Minuchin ve Fishman, 1981, s. 192).

Minuchin'in metaforu, AİLE BİR BALEDİR, (1) bir bütün olarak bale hareketlerinin, dört dansçının hareket ve rollerinin her birinde yansıtıldığını ve (2) balenin öyküsü, dört dansçının herhangi birinin hareketlerinin anlaşılmasıyla oluşturulabilir. Çünkü her biri diğerlerine ve bütüne göre hareket eder. Bu, her bir aile üyesinin bireysel gerçekliğinin metaforik yapısının aile gerçekliğinin metaforik yapısına yansıdığı çok düzeyli bir "gömülü sistemler" modeli anlamına gelir ve bunun tersi de geçerlidir.

BÜTÜNLEŞTİRİCİ BİR METAFOR TERAPİSİNE DOĞRU: BİR OLGU ÖRNEĞİ

Bu bütünleştirici yaklaşım, Minuchin'in ailenin metaforik yapısını şu metaforu tanıtarak tanımladığı, yukarıda tartışılan olgu örneğinde uygulanabilir: AİLE BİR TUZAKTIR. Metafor Terapisinin holografik bütünleştirici çerçevesine göre ilerleyen bir terapist, ilgili aile üyelerinin örneğin Anne ve Baba, metaforik diline katılır, araştırır ve dönüştürür. Örneğin, Baba "o dolar (birikir) ve bir şey tetikleyene kadar tutarım" dediğinde, terapist, Babayı bu metaforik imgeyi keşfetmeye ve dönüştürmeye davet edebilir, böylece Baba'nın bireysel gerçekliğin metaforik yapısını detaylandırmasına yardımcı olabilir. Her aile üyesine "Aile bir tuzaktır" metaforuna katılıp katılmadıkları sorulabilir. Aynı fikirde olanlar, bir an durup bir tuzak olarak aile imajı yaratmaya teşvik edilebilir. Görüntüler daha sonra incelenip karşılaştırılabilir, çatışma ve uyumluluk noktaları not edilir. "Aile bir tuzaktır" metaforuna katılmayan aile üyeleri, aile için kendi metaforlarını yaratmaya, keşfetmeye ve nihayetinde dönüştürmeye davet edilebilir:

ÖZET VE SONUÇLAR

Metafor Terapi bakış açısından, mevcut psikoterapilerin (6. Ve 11. Bölüm) önceki tartışmasından aşağıdaki sonuçlar çıkarılabilir:

1. Hastanın bireysel gerçekliğin metaforik yapısıyla ilişkili kişisel içsel metaforik bağlamını değiştiren psikodinamik metaforik yöntemler, hastanın gömülü olduğu kişilerarası ve durumsal bağlamlarda da değişikliklere yol açabilir.

2. Kişisel mitolojik gerçekliğimiz (bireysel gerçekliğin metaforik yapısı) erken bellek metaforlarımızda ortaya çıkar. Kişisel ve kültürlerarası mitleri anlamak, diğerlerinde hem evrensel hem de benzersiz olanı görmemize yardımcı olabilir. Bu anlayış, bizi benzersiz kılan farklılıkları takdir etmemize yardımcı olurken, insanlık ailesi içinde bizi birbirine bağlayan ve birleştiren benzerlikleri kucaklamamıza yardımcı olabilir.

3. Metafor Terapi, hem mantıksal hem de hayali bilişi içerdiği ve bütünleştirdiği için, mevcut terapi modellerinin entegre edilebileceği genişletilmiş bir "3-boyutlu" biliş görüşüne katkıda bulunur.

4. Metafor Terapi, psikodinamik kavramların ve yöntemlerin [duyusal-duygusal imgeleme yoluyla sembolik olarak ifade edilen bilinçdışı süreçleri vurgulayan (yani, imgesel ve metaforik biliş)] farklı ancak Bilişsel Davranış Terapisi kavram ve yöntemleriyle [bilişsel davranışları vurgulayan] kabul edildiği bir çerçeve olarak önerilmektedir [kendi kendine konuşma, bilişsel şemalar ve inançlarda ifade edilen süreçler (yani mantıksal, çıkarımsal / önermeye dayalı biliş)].

5. 1. Bölümde sunulan olgulardan bazıları, kişilerarası (aile) bağlamsal örüntülerin, her ikisi de kişinin bireysel gerçekliğin metaforik yapısıyla ilişkili içsel metaforik bağlamları temsil eden danışan metaforlarının ve erken bellek metaforlarının keşfedilmesi ve dönüştürülmesinin bir sonucu olarak değişebileceğini öne sürmektedir.

6. Aile Sistemleri Terapisine yönelik Stratejik ve Yapısal yaklaşımlar, bireylerin etkileşimde bulundukları ve uyum sağladıkları kişilerarası ve durumsal metaforik bağlamları tanımlamaları ve değiştirmeye çalıştıkları için kişilerarası yaklaşımlardan farklı metaforik müdahaleler sunar. Bu kişilerarası ve durumsal metaforik bağlamlar, aile gerçekliğinin metaforik yapısını yansıtır. Yapısal ve Stratejik Aile Terapileri, bireysel ve aile gerçekliğinin metaforik yapısının çeşitleri olduğunu öne süren benzersiz, güçlü kavramlar ve müdahaleler sunar.

7. Ailenin holografik-metaforik modeli, aile gerçekliğinin metaforik yapısının her bir aile üyesinin bireysel gerçekliğin metaforik yapısında olduğu ve bunun tersinin de geçerli olduğu karşılıklı bir bütünleşme önermektedir.
8. Metafor Terapi, hem birey-içi hem de aile-kişilerarası metaforik yapıların ve müdahalelerin bütünleşebileceği tutarlı bir çerçeve sunar.

13. Bölüm

ZİHİN ve BEYİNDE METAFOR:
Metafor Terapinin Nöropsikolojisi ve Terapötik Değişim Üzerine Varsayımlar

Çeviren:
Araş. Gör. Ebru Güç

Metafor Terapide danışanlarımızın yaratıcı hayal güçleri ile çalışmak, beynin rolü ve terapötik değişim ile ilgili bir meraka yol açmaktadır. Bu bölüm; psikoterapideki metaforik süreçler ile nöropsikolojinin belirli bir yönü arasındaki olası bağlantılara ilişkin bir ilk keşif niteliğindedir. Aşağıdaki tartışma iki alanla sınırlıdır: Sol ve sağ hemisfer (yarı küre) beyin süreçleri ve Pilgram'ın holografik beyin modeli. Özellikle; beyindeki hemisferik ve holografik süreçler, metaforik dili ve terapide araştırılan ilk anı meraforlarını inceleme ve dönüştürmeyle ilişkili terapötik değişime aracılık edebilmektedir. Bu ilişkilerin bir kısmını test eden olası araştırma stratejileri aşağıda verilmektedir.

BİLİŞSEL DEVRİM

Başlangıç olarak belirtmem gerekir ki; metaforik biliş ve dile "neden olan" nöropsikolojik mekanizmaları tanımlamaya çalışmıyorum. Büyük ölçüde *bilişsel devrim olarak* adlandırılan

durumdan ötürü (bknz, örneğin, Bruner, 1990; Gardner, 1985; Hunt, 1989), indirgemeci ve deterministik nedensel modeller yerini *etkileşimli nedensel modellere* bırakmıştır (Sperry, 1993).

Örneğin; duyguların, inançların, değerlerin ve davranışların yalnızca biyolojik etkenlerden kaynaklandığı varsayımı şu anda *"biyolojik indirgemecilik"* olarak adlandırılan şeyi göstermektedir, çünkü bu fenomenin altta yatan biyolojik bileşenlere indirgenerek açıklanabileceği varsayılır. Bunun aksine etkileşimli nedensel modele dayanan bir açıklama, düşünceler, bilişler ve kültürel değerler gibi üst düzey faktörlerin bireyin duyguları, inançları, değerleri ve davranışları üzerinde nedensel bir etki yapabileceğini ve bu üst düzey etkenlerin biyolojik değişkenlere indirgenemeyeceğini iddia etmektedir.

Bruner (1990), bilişsel devrimin psikolojinin merkezi kavramı olarak anlam kurmaya çalıştığını belirtmektedir. Bruner'e göre bilişsel devrimin amacı; "insanların yalnızca dünyayı değil, kendilerini oluşturmada ve anlamlandırmada kullandıkları sembolik etkinlikleri" (s.2) anlamaktır. Metafor Terapinin dilbilimsel ve bilişsel metaforik süreçleri ve yapıları bu tür sembolik, anlam oluşturma süreçlerinin başlıca örnekleridir. Bunlar Sperry'nin (1993) beyin durumlarının dinamik biçimde ortaya çıkan özellikleri olarak belirttiği ve davranış üzerinde nedensel bir etki yapan üst düzey etkenlere bir örnektir (s.880).

Bu kitabın 1. bölümünde ifade edilen olgular metaformların ve gerçekliğin metaforik yapısının öznel ve zihinsel yapılar olduğunu; değiştirildiğinde (dönüştürüldüğünde) inançlarda, davranışlarda, duygularda ve kişilerarası ilişkilerde değişikliklere neden olabileceğini işaret etmektedir. Bu değişikliklere nöropsikolojik beyin süreçlerinin aracılık etme olasılığı daha sonra araştırılacaktır.

METAFORUN NÖROPSİKOLOJİSİNE DOĞRU: HEMİSFERLER ARASI (İNTERHEMİSFERİK) BİR BAKIŞ AÇISI

Hemisferik asimetri konusunda yapılan araştırmalar genellikle tartışmalıdır ve deneysel sonuçlar bazen çelişkiler içermektedir (Hellige, 1993). Bununla birlikte, bazı ampirik araştırmalar, çeşitli araştırma yöntemlerinden gelen yakınsak verilere dayanan kesin olarak belirlenmiş sonuçlar vermektedir (Hellige, 1993). Aşağıdaki gözden geçirme; geniş kapsamlı ve ayrıntılı olmaktan çok açıklayıcı niteliktedir ve önemli ölçüde destek sunacak araştırma bulgularına odaklanmaktadır.

Beyindeki İş bölümü: Solda ne var, sağda ne var?

Hemisferik asimetri üzerine yapılan önemli bir araştırma grubu (bakınız; Hellige (1993) tarafından yapılan gözden geçirmeler, Springer ve Deutsch, 1989; Segalowitz, 1983) sağ elini kullanan insanlar için görsel dünyanın küresel yönlerini (bir yüzün dış hatları, vb), bununla beraber bütüncül bilgi ve anlık bilgiyi işlemlemede sağ hemisferin sol hemisfere göre üstün olduğunu öne sürmektedir. Bununla birlikte, sağ elini kullanan bu kişiler için sol hemisfer, açık konuşma, fonetik kodlama, sözdizimsel ve anlamsal işlemleme ve bilginin analitik ve ardışık işlemleme gibi dilsel işlemlemenin birçok boyutunda sağ hemisfere göre üstündür. Normal beyinde, her iki hemisfer de gereklidir ve dili anlamak gibi birçok görevde her iki hemisfer birbirini tamamlayıcı bir işlev görür.

Metaforun Nöropsikolojisine Doğru

Metaforu Anlamak: Bir sağ hemisfer varsayımı: Yakın zamanda yapılan araştırmalar (Brownell, Simpson, Bihrle, Potter ve Gardner, 1990; Hough, 1990; Kaplan, Brownell, Jacobs ve Gardner, 1990) sağ hemisfer yaralanmasının sol hemisfer yaralanmasına göre metaforları anlamada zorluk yaratma olasılığının daha fazla olduğunu göstermektedir (Hellige, 1993). Örneğin, "Ba-

zen birisine elini uzatman gerektiğinde" gibi metaforik bir cümleyle eşleşen bir resim seçmeleri istendiğinde, sağ hemisferleri hasar gören hastalar birinin bir tepsiye el uzattığı bir çizimi seçmişlerdir (Kosslyn ve Koenig, 1992; Winner ve Gardner, 1977)*.

* Şizofreni hastaları da metaforik ifadeleri somut olarak yorumlama eğilimindedir. Örneğin, psikiyatri koğuşunda stajyer olarak çalıştığım dönemde yatarak tedavi gören şizofreni hastası bir kadınla yapılan ilk görüşmeyi gözlemledim. Psikolog oturuma "Seni hastaneye ne getirdi?" diye sorarak başladı ve hasta "Bir '57 Mavi Chevy" diye cevap verdi.

Metaforik Konuşma Oluşturma: Hemisferler arası bir varsayım: Yukarıdaki araştırmalarda ortaya çıkan tablo, sağ hemisferin bir metaforun içeriğinin nörolojik yeri olduğu şeklindedir (Danesi, 1989). Bununla birlikte özellikle yeni metaforları oluşturma görevi, hem sağ hem de sol hemisferi kapsıyor görünmektedir. Metaforun ifade edilmesi ve ortaya çıkarılmasında metafor içeriğinin (imge) sağ hemisferde işlendiği ve metaforun yapısı ya da biçiminin ise (sözlü söylemin bir parçası olarak sözle ifade edilen bir sözcük olarak) sol hemisferde işlendiği görülmektedir (Danesi, 1989). Bu varsayımı destekleyen çalışmalar deneklerin genellikle duyusal/algısal deneyim ve metaforik ifadeler arasında bir bağlantı kurduklarını göstermektedir (Malgady ve Johnson, 1976; Verbrugge ve McCarrel, 1977; Verbrugge, 1980).

Ayrıca **imgelerin (görüntülerin)** sözel metaforik içeriği aktarmanın bir aracı olduğu gösterilmiştir (Pavio, 1979; Pavio & Clarke, 1986) ve denekler genellikle metaforlara tepki olarak canlı görüntüler deneyimlediklerini bildirmişlerdir (Harris, Lakey ve Marsalek, 1980). Bununla birlikte, metaforların anlamlarının anlaşılabilmesi için nihayetinde kavramsal ve soyut olarak kodlanmaları gerektiğinden (sol hemisferin baskın olduğu bir süreç) (bkz; Riechmann ve Coste, 1980) yeni metaforların anlaşılması ve üretilmesi sürecinin hem sağ hem de sol hemisferi içerdiğini söylemek mümkündür.

Beynin yarım küreleri arasındaki model; duyusal ya da bedensel deneyimlere dayanan metaforun daha yaratıcı bileşenleri için bir sağ hemisfer bölgesi ve söz konusu bileşenlerin soyut anlamsal düzenleme ilkelerine dönüştürülmesi için ise, bir sol hemisfer bölgesi olduğunu varsaymaktadır (Danesi, 1989). Danesi (1989), bu varsayımın deneysel olarak da test edilmesi gerektiğini belirtmesine rağmen, yeni metaforların yaratılmasına eşlik eden nörolojik akışın içerikten (sağ hemisfer) biçime (sol hemisfer) doğru olduğunu öne sürmektedir. Dilbilimsel ve ilk anı metaforlarının keşfi ve dönüşümü, daha sonra sözcüklerle iletilen yeni imgelerin yaratılmasını içerdiğinden; bu metafor terapi müdahaleleri de sağ hemisferden sol hemisfere akış gösteriyor olabilir. Bu varsayımın test edilmesine yönelik olası varsayımlar aşağıda tartışılmıştır.

Özet

Metaforun her iki hemisferde de bir ayağı vardır. Analitik ve sıralı sol hemisfer özellikle çıkarımsal/önermesel/mantıksal biliş için çok uygunken, küresel-görsel uzamsal bütünsel sağ hemisfer ise özellikle imgesel bilişi işlemlemek için çok uygundur. Metaforik biliş hem imgesel hem de çıkarımsal bilişi birleştirmektedir ve ayrıca beynin her iki hemisferinin de tamamlayıcı işlevlerini kullanmaktadır. Çoğu karmaşık görev, her iki hemisferin tamamlayıcı yeteneklerini içermesine rağmen (Hellige, 1993), metafor yaratılması hem sağ hem de sol hemisferik işlemleri gerektiren bir sözlü ifade olarak benzersiz görünmektedir.

Hemisferik Asimetri, Metafor Terapi ve Terapötik Değişim

Bir metafor düşüncede tasarlandığı ve sözel iletişimde sunulduğu zaman, metaforu üreten kişi ilk olarak içsel metaforik imgenin (metaforun aracı) aksine dışsal durumla (metaforun konusu) ilgilenir. Dikkat, duruma odaklandığında bu doğrusal, sözel, mantıksal dilsel ve bilişsel süreçlerin ve sol hemisfer süreçlerinin birincil olduğunu varsayabiliriz.

Danışan metaforik imgeyi görüp (kaydedip) keşfettiğinde, dilsel ve bilişsel vurgu konudan, yani metaforun atıfta bulunduğu yaşam durumundan metaforda aktarılan imgeye (araca) kayar. İmgesel dilsel ve bilişsel süreçler, arka plandan ön plana gelir. Danışan metaforik hayal gücünün etki alanına girdiğinde; sol ve sağ hemisfer işlemlemenin göreceli aktivasyonunda bir değişiklik meydana gelir: Danışan metaforik imgeyi görüp (kaydedip) keşfetmeye başlamadan önce sol hemisfer aktivitesi baskınken keşif başladıktan sonra sağ hemisfer aktivitesi baskındır.

Metaforik imgeleri keşfetmek ve dönüştürmek hem imgesel hem de sözel-dilsel süreçleri içerir. Danışan bir kere metaforik imgeye girdiğinde ve imgeyi keşfetmeye devam ettiğinde; duyusal imgeler ortaya çıkar ve tanımlanarak sözel olarak iletilir. Önemli görünen diğer bir konu da, bir metaforu keşfetme ve dönüştürme etkinliğinin daha sonra dil aracılığıyla iletilen duyusal bir imgeyle başlamasıdır. Duygular ve imgeler arasındaki yakın bağlantı ve sağ hemisfer gibi diğer faktörler de bu görüşü desteklemektedir. Bu faktörler aşağıda tartışılmaktadır.

Hemisferik asimetri üzerine yapılan araştırmaların çoğu, metaforik imgelemin keşfi ve dönüşümü sırasında sağ hemisfer aktivitesinin sol hemisfer aktivitesinden daha fazla olduğu varsayımını destekliyor gibi görünse de, bazı çalışmalar farklı bir görüş öne sürmektedir. Örneğin bir bakış açısı (bir grup araştırma); bellekten zihinsel imgelerin üretilmesinin genellikle sol hemisferin bir işlevi olduğu varsayımıyla tutarlıdır (Hellige, 1993). Beyin hasarlı hastalarla (Farah, 1984; Farah, Levine ve Calvanio, 1988), bölünmüş beyin hastalarıyla (Farah ve diğerleri, 1985; Kosslyn ve diğerleri, 1985) ve normal deneklerle (Farah, 1986; Kosslyn, 1988) yapılan çalışmaların tümü, çoğu durumda zihinsel imgelerin (görüntülerin) oluşumuyla sol hemisferin ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Farah, Weisberg ve Monheit, 1989). Bu çalışmalar, sol hemisferin metaforik imgelemin keşfedilmesi ve dönüştürülmesinde de aktif bir rol oynayabileceğini ileri sürmektedir.

Gelecekteki araştırmalar, hemisferik asimetri çalışmalarında kullanılan uyarıcıların, danışanların metaforlarını yarattığı ve keşfettiği klinik durumdan çok uzak olduğu gerçeğini ele almalıdır. Örneğin, bir danışan tarafından metaforik bir imgeyi keşfederken oluşturulan zihinsel imgeleri etkileyen duygusal ve bağlamsal faktörler (orijinal metaforun oluşturulmasıyla ilişkili olanlar dahil), yukarıda bahsedilen zihinsel imgelerin oluşturulması üzerine araştırmalar dahil olmak üzere hemisferik asimetri araştırmalarında genellikle hiçbir rol oynamaz.

Bu tartışmanın amacı, hemisferik asimetri ve psikoterapi ile ilgili gelecekteki araştırmalara rehberlik edebilecek varsayımlar oluşturmaktır. Örneğin, yerleşik beyin aktivitesini ölçmek için elektroensefalografik (EEG) ve yanal göz hareketleri (LEM'ler)* gibi teknikleri kullanarak, bir psikoterapi seansı sırasında sol ve sağ hemisferlerin göreceli aktivasyonu doğrudan ölçülebilir. Önceki (başlangıçtaki/ilk) okumalar, metaforlar üretildiğinde, araştırıldığında, dönüştürüldüğünde ve daha sonra danışanın yaşam sorunuyla ilişkilendirildiğindeki göreceli beyin aktivitesini karşılaştırmak için bir temel sunacaktır. Mevcut durumda, metaforik görüntüleri keşfetme ve dönüştürme sürecinin hemisferik bir süreç olduğu görülmektedir. Gelecekteki araştırmalar, her bir hemisferin bu sürece nasıl katkıda bulunduğunu netleştirmeye yardımcı olabilir.

* Silberman ve Weingartner (1986), LEM'ler ve lateral hemisferik aktivasyon arasındaki ilişkinin şu anda varsayımsal olarak değerlendirilmesi gerektiğini belirtmektedir (bkz. Ehrlichman & Weinberger, 1978). Bu nedenle, gelecekteki araştırmalar birden fazla hemisferik asimetri ölçüsü kullanmalıdır.

Sağ Hemisferin İnsan Duygusundaki Rolü

Hem beyin hasarı olan hastalarla hem de nörolojik olarak nor-

mal bireylerle yapılan araştırmalar, duyguların algılanmasında (Borod ve diğ., 1990; Bowers, Bauer, Coslett ve Heilman, 1985; Bryden, 1982; Hellige, 1993; Levy, Heller, Banich ve Burton, 1983), konuşulan materyalin duygusal tonunu belirlemede (Ley ve Breyden, 1982; Bryden ve MacRae, 1989) ve duyuşsal içerikleri ya da dili tanıma ve üretmede (Ross, 1981; Ross ve Meuslam, 1979) sağ hemisferin baskın olduğunu iddia etmektedir. Diğer araştırmalar duyguların ifade edilmesinde (Borod ve Caron, 1980; Campbell, 1978; Chaurasia ve Goswami, 1975; Heller ve Levy, 1981; Kolb ve Taylor, 1981;Tucker, Watson ve Heilman, 1977) ve açıklanamayan duygular gibi bilinçdışı zihinsel süreçlerin oluşumunda (Kostandov ve Arzumanov, 1986) ise sağ hemisferin sol hemisfere göre daha baskın olduğunu göstermiştir.

Bir diğer araştırma grubu ise yetişkinlerde (Davidson, 1992; Davidson vd., 1979; d'Elia ve Perris, 1973, 1974; Ketterer, 1982; Meyers ve Smith, 1987; Perris, 1974, 1975), ergen ve çocuklarda (Davidson, 1988, 1992; Fox, 1991) olumsuz duygularda sağ hemisferin; olumlu duygularda ise sol hemisferin baskın olduğunu öne sürmektedir. Bununla birlikte, Gainotti, Caltagirone ve Zoccolotti (1993), klinik ve deneysel verilerin çoğunun (örn., Borod, Koff, Perlman-Lorch ve Nicholas, 1986; Bowers, Bauer, Coslett ve Heilman, 1985; Duda ve Brown , 1984; Etcoff, 1984; Gage & safer, 1985; Hirschman & Safer, 1982; Ladavas, Umilta ve Ricci-Bitti, 1980; Strauss & Kaplan, 1980; Strauss & Moscovitch, 1981; Suberi & McKeever, 1979; Wylie & Goodale, 1988), olumsuz duygular için sağ hemisfer ve olumlu duygular için sol hemisferin uzmanlaştığı varsayımını doğrulamakta başarısız olduğunu belirtmektedir.

En az bir çalışma (Ferguson, 1989), ses tonları, çizgi filmler veya yüz resimleri gibi daha tipik sözel olmayan uyaranların aksine, uyaranlar "sözcükler" olduğunda iki yarım küre için asimetrik bir duygusal önyargı kavramını destekleyememiştir.

Çeşitli klinik ve normal popülasyonlara uygulanan ve farklı metodolojiler kullanan birçok araştırma "Beyinde asimetrik olarak gerçekleşen duygu ile ilgili süreçler olduğuna dair güçlü kanıtlar" olduğunu ifade etmektedir (Silberman ve Weingartner, 1986, s. 342). Bu bulgular, özellikle duygusal etki olumsuz olduğunda, duygusal olarak yüklü metaforik imgelerin keşfedilmesi ve dönüştürülmesinin, temelde sağ hemisfer süreçlerini kullandığı varsayım ile tutarlıdır. Ayrıca, bazı çalışmaların önerdiği gibi sol hemisfer olumlu duygular için baskınsa, sol hemisfer etkinliğinin danışanların "olumsuz" metaforik imgelerini (bir tünel) "olumlu" bir metaforik imgeye (bir raydan çıkarıcı) dönüştürdüğü noktada artması (ve sağ hemisfer etkinliğinin azalması) beklenebilir. Bu varsayımlar, ileriki araştırmalar için kılavuz niteliğindedir.

Hemisferik Asimetri, Metaformlar ve Gerçekliğin Metaforik Yapısı

Metaforik yapı daha önce iki farklı "doğrusal" mantıksal sınıfa ait olan ayrı varlıklar olarak düşünüldüğünde farklı olan iki şey arasındaki model ve organizasyonun "doğrusal olmayan" bir karşılığı olarak tanımlanmıştır (bkz. Bölüm 5). Sözlü metaforların dilde metaforik yapıyı ifade ettiği, bilişsel metaforların ise düşüncede metaforik yapıyı temsil ettiği öne sürülmüştür. Sol hemisferin sıralı, analitik, sözel nitelikleri; iki farklı doğrusal, mantıksal sınıfa ait ayrık varlıklar olarak düşünüldüğünde farklı olan iki şeyin karşılık gelmesiyle ilişkili nörolojik beyin işlevlerini yürütmek için çok uygun görünürken; sağ hemisferin küresel, sentetik, bütünsel nitelikleri; iki şey arasındaki doğrusal olmayan model ve organizasyonla ilişkili nörolojik beyin işlevlerini yerine getirmek için çok uygun görünmektedir.

Özetle, metafor, metaforik yapı, metaformlar ve gerçekliğin metaforik yapısının dilbilimsel, bilişsel ve nörolojik düzeylerde tamamlayıcı süreçleri içerdiği görülmektedir. Bununla birlikte, burada açıklanan beyin işlevlerinin morfolojik olarak ilişkili

olmadığı veya yalnızca belirli hemisferlerde bulunduğu gösterilecek olsa bile, bu süreçlerin işlevsel ilişkileri ile ilgili ileri sürülen tez hala geçerlidir.

Şimdi dikkatimizi Metafor Terapi ile beyindeki holografik süreçler arasındaki olası ilişkileri keşfetmeye çeviriyoruz.

METAFOR TERAPİNİN GÜCÜ: HOLOGRAFİK BİR HİPOTEZ

Bu bölüm, Pribram'ın hafızanın ve imge oluşumunun kilit unsuru olarak varsayılan holografik beyinle ilgili geliştirdiği kuramını tartışarak başlamaktadır. Holografik beyin kuramının çıkarımları metafor terapiyle olan ilişkisi ve terapötik değişim bağlamında tartışılmaktadır.

Bellek, İmgelem ve Beyindeki Holografik Süreçler

Sinirsel (nöral) holografik süreçlerin varlığını öne sürmek, belirli beyin işlevlerinin, özellikle de bellek ve imge oluşumunun ikna edici bir açıklamasını sunmaktadır (Pribram, 1985).

1940'ların sonlarında Dennis Gabor, nesneden yayılan ışık modellerini dalga modellerine dönüştürerek ve ardından bu dalga modellerini bir fotoğraf plakasında depolayarak nesnelerin görüntülerini depolamanın verimli bir yolunu geliştirmiştir. Gabor, nesneden gelen bilgi fotoğraf filminin yüzeyine dağıldığı için depolanan dalga desenine "hologram" adını vermiştir (Pribram, 1985). Bu nedenle, "hologramın her küçük parçası orijinal görüntünün tamamından bilgi içermekte ve bu nedenle onu yeniden üretebilmektedir" (Pribram, 1971, s. 150).

Pribram, hologramın bilgi depolamak için harika bir kapasiteye sahip olduğunu belirtmiştir. Bir holografik plaka üzerinde birçok farklı desen aynı anda depolanabilmektedir - yaklaşık 10 milyar bitlik bilgi bir santimetreküpte holografik olarak olarak kullanışlı bir şekilde depolanabilmektedir! Bu çerçevede, Pribram şu sonuca varmıştır: "Özellikle görüntü oluşumu ve olağanüstü (çok büyük) kapasiteli bellek ile ilgili algılama sorunları (insan) için, holografik * tanımlamanın eşi yoktur "(Pribram, 1971, s. 152).

*Tribam son çalışmasında (1990, 1991) Gabor'un çalışmalarından daha da fazla yararlanmaktadır. Pribram, "holonomic teriminin onu holografikten ayırmak için seçildiğini ve hala" bütünsel "ve yasal olduğunu ifade ettiğini" belirterek teorisini

"Holonomik Beyin Teorisi" olarak yeniden adlandırdı (Pribram, 1990). Pribram'ın revizyonları, mevcut tartışmayla ilgili olmayan karmaşıklık düzeyleri ve ayrımları içeren.teorinin çeşitli zorluklarıyla başa çıkmak için tasarlanmıştır. Pribram'ın gözden geçirilmiş holonomik teorisinin holografik modeli içerdiğine dikkat etmek önemlidir (Pribram, 1994). Oldukça soyut kavramların daha sezgisel bir şekilde anlaşılmasını sağladığı için önceki holografik terminolojiyi kullanmaya devam edeceğim. Ancak okuyucu daha geniş holonomik ilkelerin nörolojik düzeylerde iş başında olduğunu akılda tutmalıdır.

Beyindeki dağıtılmış (dağınık) bellek deposunun bu holografik kayda benzeyebileceği fikrinden ilham alarak, Pribram beynin dağıtılmış bellek deposunu holografik terimlerle açıklayabilen bilinen nöroanatomi ve bilinen nörofizyoloji kuram ve kavramlarına dayanan bir kuram geliştirmiştir. Sonraki araştırmalar beynin işitsel, bedensel-duyusal, motor ve görsel sistemlerinin dalga örüntüsü ve frekans alanındaki duyulardan veri (girdi) işlediği görüşünü desteklemiştir (Pribram, 1971, 1991).

Metafor ve Duyusal İmgeleme: Nörobilişsel Bir Varsayım

Duyusal görüntülemede kullanılan duyusal yöntemler, görsel, işitsel, dokunsal, tat ve koku alma duyularını içermektedir (Gallup & Cameron, 1992)**. Bir grup olarak ele alınan çeşitli duyusal imgeleme biçimlerine atıfta bulunmak amacıyla "holosensoriyel (tümduyumsal/ bütünsel duyumsal) görüntü" terimini kullanacağım. Holosensoriyel imgeleme kavramı, imgesel biliş ve metaforik biliş kullanarak düşündüğümüz veya konuştuğumuzda, beyindeki holografik nörolojik süreçleri aktive ettiğimizi ve kullandığımızı öne sürer. Pribram'ın gösterdiği gibi, bütün bu holosensör (bütünsel duyumsal) imgelem modları, dağıtıcı dalga (veya frekans) modelleri olarak işlenmekte ve saklanmaktadır.

**Metaforla ilgili duyusal modalitelerin daha kapsamlı bir tartışması için bkz. Gallup ve Cameron (1992).

Metafor Terapinin Gücü: Holografik Bir Varsayım

Metafor Terapi, danışanın metaforik dilinden ya da metaforik ilk anılarından kaynaklanan metaforik imgeleri keşfetmeyi ve dönüştürmeyi içeren metaforik müdahaleleri vurgulamaktadır. Görüldüğü üzere, danışanların sözlü metaforlarını keşfettikleri ve dönüştürdükleri müdahaleler, dikkati metaforun atıfta bulunduğu durumu temsil etmek için danışanlar tarafından yaratılan duyusal imgelere kaydırılmasını içermektedir.

Pribram (1985), kulaklarımızın ve akustik sinir sistemlerimizin, iki hoparlörden gelen üç boyutlu akustik imgenin sesini yeniden oluşturduğuna dikkat çekmektedir. Ortaya çıkan ses, bu sesi üretemeyeceğimizi bildiğimiz bir yerde (örneğin, iki hoparlör arasındaki orta noktada) algılanır. Dahası, beyin hücreleri üzerine yapılan araştırmalar, hem işitsel hem de görsel hücrelerin frekans çözümleyiciler olduğunu göstermektedir. İşitsel duyusal modalitedeki hücreler zaman içindeki melodileri (ses örüntülerini) analiz ederken, görsel duyu modalitesindeki hücreler uzaydaki görsel desenleri analiz etmektedir (Pribram, 1978).

Pribram, insanın zihin gözünde imge oluşumu deneyiminin, görsel sinir sistemlerimizin, beyindeki dalga ya da frekans kalıpları olarak kaynaklarının uzağına yansıtılan üç boyutlu holografik görüntüleri yeniden yapılandırmasıyla açıklandığı sonucuna varmaktadır. Bu, Kosslyn'in 5. Bölümde tartışılan imgeleme ile ilgili çalışmasıyla, özellikle de sinirsel etkinliğin gerçekleştiği yerden uzaktaki bir alanda içsel görüntünün oluşumu görüşü ile tutarlıdır (Kosslyn, 1980). Bu imgeleme süreci aynı zamanda dilbilimsel ve ilk anı görüntülerinin keşfini ve dönüşümünü de simgelediğinden, bu açıklama bu metaforik müdahalelere de uygulanmalıdır.

Pribram (1971) daha kalıcı bellek deposundan geri çağırmanın, yalnızca depolamayı ilk başlatan örüntünün (veya örüntünün temel parçalarının) tekrarını gerektirdiğini belirtmektedir. Te-

davide ilk anı metaforları kullanıldığında beyinde olan bu olabilir mi?

İlk anı metaforlarını ortaya çıkarma prosedürü, danışanlardan akıllarında yakın zamanda meydana gelen rahatsız edici bir problem veya duruma ilişkin imge oluşturmaları istendiğinde başlar. Daha sonra duyduklarını, gördüklerini, kokladıklarını, dokunduklarını veya tattıklarını hatırlamaları için olabildiğince çok sayıda duyusal yöntem kullanmaları istenir. Danışanlardan ayrıca son olay sırasında sahip oldukları duyguları bedenlerinde yeniden hissetmeleri istenir. Danışanlardan, canlı bir şekilde imgeledikleri ve yakın zamanda yaşanan rahatsız edici bir olayı duygusal olarak deneyimledikleri için akıllarına gelen erken çocukluk dönemindeki ilk duyusal imgeyi hatırlamaları istendiğinde, bir örüntünün parçası olarak mevcut görüntü "daha derine gömülü ve kalıcı olarak depolanmış düzenleyici bir örüntünün hatırlanmasını (örneğin ilk anılara ait imge) tetikleyebilir. Başka bir deyişle, ilk anı mevcut durum için bir metafor olabilir; çünkü algılanan mevcut deneyimin holografik duyusal imge yapısı ilk anının depolanmış dalga modelinin okunmasını sağlamak için bir ilk anı görüntüsünün derinlemesine gömülü, holografik olarak depolanan düzenleme örüntüsüne yeterince yakındır (izomorfik).

Bu daha kalıcı hologramlar, şu klinik kavramların nörolojik analogları olabilir; (1) Bilişsel-Davranış Terapisinde bilişsel şema ve derin yapı (özellikle hipotetik/ mantıksal bilişsel modun aksine imgesel-bilişsel ve metaforik-bilişsel modlarda formüle edildiğinde); (2)Adler Psikolojisinde benlik, yaşam, diğerleri ve amaç/ideal imgelerinden oluşan algı şeması ve yaşam tarzı; (3) Psikanalizde birincil süreç imgeleri ve perde anılar; ve (4) Nesne İlişkileri Kuramında arkaik ben-öteki temsili imgeler.

Ayrıca, danışanlar ilk anılarını dönüştürmeye davet edildiklerinde neler olabileceğini düşünmek de ilginçtir. Daha önce, dilbilimsel ve bilişsel düzeylerde, dönüştürme sürecinin bi-

linçli dil ve düşüncenin hatırlanan çocukluk imgesi üzerindeki işleyişi aracılığıyla gerçekleştiği öne sürülmüştür. İlk anıların öyküsünü yeniden yazma eylemi bazen belleğin yeni (dönüştürülmüş) holografik (holosensori) imgesine neden olabilir mi? Dahası, bu dönüştürülmüş holografik imge beynin geniş bir yüzeyine yeniden dağıtılabilir mi?

Sözlü metaforlar hakkında da benzer sorular sorulabilir. Sözlü bir metaforun keşfi ve dönüşümü, sinirsel holografik metaforik imgeyi dönüştürebilir ve bu da beynin geniş bir yüzeyine yeniden dağıtılabilir. Dönüştürülmüş imge sinirsel düzenleyici örüntüde sonradan bir değişikliğe neden olabilir. Örneğin Carol (Giriş'te sözü edilen), metaforik ben-öteki imgesini bir lokomotif (kocası) ve bir tünelden (Carol) bir lokomotif ve bir raydan çıkarıcıya dönüştürdüğünde, onun dönüştürülmüş sinirsel hologramı orijinal metaforik imgenin kapladığı aynı veya benzer bir beyin alanına hemen dağıtılabilir. Bu varsayım sezgisel bir çekiciliğe sahiptir, çünkü metafor dönüşümlerini başka hiçbir müdahale takip etmediğinde dahi danışanların bazen problem durumlarında yaptıkları önemli davranışsal, tutumsal ve duygusal değişikliklerle tutarlı görünmektedir (Carol'ın kocasıyla ilgili olarak yaptığı gibi). Belki de bu tür değişiklikler, en azından kısmen, holografik olarak depolanan ilk anı imgelerindeki değişikliklerden kaynaklanmaktadır; çünkü beynin geniş alanlarına dağılmışlardır, kişinin inançlarında, duygularında, davranışlarında ve ilişkilerinde önemli değişikliklere yol açan bireyin gerçekliğinin metaforik yapısındaki değişimleri tetiklemektedir.

Nörolojik Hologramlar Olarak Metaformlar

Bireysel gerçekliğin metaforik yapısının, benliğin, başkalarının ve yaşamın metaformlarından (metaforik imgeler) ve benlikle-ilişkili benlik, diğeriyle-ilişkili benlik ve hayatla-ilişkili benliğin metaforik ilişkisel imgelerinden oluştuğunu hatırlayalım. Dahası, metaformlar ve gerçekliğin metaforik yapısı, dilbilim-

sel ve ilk anı metaforlarının metaforik imgelerinde temsil edilir. Metaforik imgeler sinirsel hologramlarsa ve ilk anılar nörolojik holografik ilkelere göre depolanır ve geri alınırsa, daha sonra metaformlar ve bireysel gerçekliğin metaforik yapısı da benzer şekilde sinirsel holografik ilkelere göre inşa edilir, depolanır ve geri alınır.

ÖZET VE SONUÇLAR

Kendiliğinden sözlü metaforların ve ilk anı metaforlarının yaratılmasının, beynin geniş alanlarına dağılmış nörolojik holografik süreçleri devreye sokabilecek duyusal imgeleri çağrıştırdığı görülmektedir. Metaforik bir imge, sadece imge ile dış referans durumu arasında değil, sinirsel holografik olarak kodlanmış temsiller ile dış durum arasında da (birey tarafından algılandığı şekliyle) bir benzerlik oluşturabilir. Bu temsiller, sırasıyla, yaşamın erken dönemlerinde holografik olarak kodlanmış birincil bellek örüntüleriyle ilgili olabilir. Metaforik müdahalelerin gücü, metaforik imgelerin holografik bir şekilde beyin boyunca dağıldığı gerçeğinde yatıyor olabilir. Eğer öyleyse, dilbilimsel metaforları ve ilk anı metaforlarını keşfetmek bu geniş ağı etkinleştirebilir ve dönüştürücü metaforlar imgenin ve / veya belleğin tüm dağıtım aralığı boyunca yankılanabilir.

Sonsöz

BAĞLANMA ÖRÜNTÜLERİ:
Zihin ve Doğanın Metaforik Yapısı

Çeviren:
Araş. Gör. Nurgül Certel,

Big Sur sahilinde o büyüleyici sabahlardan biriydi. Sis güneşin sıcaklığı altında erirken Gregory Bateson ve Fritjof Capra, Esalen pansiyonun dışında güvertede oturuyorlardı. Sörf ve dağlık alanların yukarısında Bateson mantığın sınırları ve tüm canlıların doğası üzerine kafa yordu. Capra (1988) sohbeti şöyle anımsatır:

Bateson: "Mantık çok ince bir araçtır" dedi "ve biz, iki bin yıl kadar yol kat ettik. Biliyorsun ki bunu yengeçler ve yunuslar ve kelebekler ve alışkanlık oluşumuna uyguladığınızda sorun şu ki –sesi canlılığını yitirdi ve bir duraklamadan sonra bilgiyle(-bilgece) bakarak ekledi- "bütün bu güzel şeylere"- ve şimdi de doğruca bana bakarak- "mantık pek işe yaramayacak."

Capra yanıtladı: "hayır?"

Bateson canlı bir şekilde devam etti: "İşe yaramayacak. çünkü bütün bu canlıların yapısı mantık tarafından bir araya getirilmedi."...

Capra: "o halde yerine ne kullanıyorlar?"

"Metafor," diye cevapladı Bateson, "bütün zihinsel bağlantıların dokusunu bir arada tutan budur. Metaphor hayatta olmanın tam(öncesinde) altındadır." (ss.76,77).

Sonsözde ilk amacımız Bateson'un, metaforun canlıların tüm dokusunun bir araya getirildiği ilke olduğu görüşünü anlamaktır. Bateson'un gözleminde metafor birbiriyle bağlantılı örüntülerdir, yani canlıların evrimsel olarak ilişkisini tanımlayan örüntüler.

Metafor: Doğanın Dili

Başlıktan da anlaşılacağı gibi, Bateson (1979) olağanüstü kitabı Akıl ve Doğa: Gerekli Birlik'te akıl ve doğanın tek bir ilke olan, "birbirine bağlanan model" içinde birleştirildiğini öne sürer. Bateson, metaforun tüm canlı organizmaların evrimini karakterize eden bir Model olan-birbirine bağlanan Model olduğunu ileri sürer.

Capra (1988) "Bateson'ın epistemoloji çalışmasındaki temel amaçlarından birinin mantığın biyolojik kalıpların tanımlanması için uygun olmadığını belirtmek olduğunu" ifade eder (s.80). Bateson'ın mantığını ve metaforu biyolojik kalıpların tanımına en uygun ilke olarak tanımlamasını anlamak için Bateson'un doğadaki birinci dereceden ve ikinci dereceden uyuşma arasındaki ayrımını anlamalıyız.

Biyolojik Evrimin Metaforik Yapısı

Bateson (1979) biyolog olmayı seçmesinin nedeninin "içinde yaşadığımız ve varlığımıza sahip olduğumuz toplam biyolojik dünyanın" nasıl bir araya getirildiğini öğrenme olduğunu söylüyor (s.8). Bu soru onu çocukluğundan beri meşgul etmiş olsa da 1950'lere kadar, San Francisco'daki California Güzel Sanatlar Okulu'nda bir ders verirken bu fikirler ana bir soru etrafında net bir şekilde odaklandı: "Tüm canlıları birbirine bağlayan örüntü ne?"(s.8).

Bateson, bir akşam masasının üzerine yan yana koyduğu iki kahverengi kağıt torbayla sınıfa girdi. Bir çantadan yeni pişirilmiş bir yengeci alıp masanın üzerine koyarak sanat öğrencilerine sordu: "Bu yaratıkla nasıl bir ilişkiniz var? Sizi ona bağlayan nedir?" (s.9).

Öğrenciler yengece baktı. İlk gözlemleri simetrik olduğuydu-sağ taraf sola benziyordu.

Daha sonra, bir pençenin diğerinden daha büyük olduğunu gözlemlediler.

Yani simetrik değildi!

Sonra birisi Bateson'un "güzel ve asil bir ifade olarak gördüğü şeyi söyledi': evet, bir pençe diğerinden daha büyük, ancak her iki pençe de aynı parçalardan oluşmuştur."(s.9). Öğrenci "birbirine bağlanan örüntüyü", yani farklı boyuttaki iki şey arasındaki ilişkilerin, örüntülerin ve organizasyonun benzerliğini tanımlamıştı.

Bateson ilk noktasını ortaya koymuştu: Canlıları karakterize eden şey organizma içindeki parçalar arasındaki benzer ilişkidir. Daha sonra, aynı durumun öğrencilerin bedenleri için de geçerli olduğuna işaret etti. Üst kol üst uyluğa karşılık gelir, bilek ayak bileğine karşılık gelir, parmaklar ayak parmaklarına, vb. Bateson, anatominin tekrarlayan ve ritmik olduğunu belirtti.

Bateson çalışma ortamı hazırladı. Önündeki masanın üzerinde duran diğer kahverengi kağıt torbaya uzandı, pişmiş bir ıstakoz çıkardı ve "bu örüntüleri birinci dereceden bağlantılar içinde bireysel olarak büyüyen yengeç olarak adlandıralım. Fakat şimdi yengeç ve ıstakoza bakıyoruz ve yine örüntüler üzerinden bağlantı buluyoruz. Bunu ikinci dereceden bağlantı ya da filogenetik homoloji-türdeşlik olarak adlandırın." (s.10). Filogenetik homoloji "A'nın belirli bölümleri arasındaki ilişkilerin B'nin karşılık gelen bölümleri arasındaki ilişkilere benzer olduğu şekilde iki organizma arasındaki biçimsel benzerlik olarak tanımlanır. Biçimsel benzerlik, evrimsel ilişkinin kanıtı olarak kabul edilir." (Baterson, 1979, s.228).

Canlıların evrimini birbirine bağlayan bu ikinci düzey modelin daha önce metaforik dil ve metaforik bilişin zihinsel süreçlerinde belirtilen yapıya sahip olduğuna dikkat edin. Carol'un metaforu, KOCAM EVİN İÇİNE BİR LOKOMOTİF GİBİ DALIYOR, metaforik dil ve bilişin iki şey arasında biçimsel bir benzerlik yarattığı gerçeğini ortaya koydu, Carol'un kocası ve Carol arasındaki ilişkinin yönleri bir lokomotif ve tünel arasındaki ilişkinin yönlerine benziyordu. Carol kendisini ve kocasını birbirine bağlayan modeli tanımlayan bir metaphor yarattı.

Bu analizden anlaşılıyor ki Metafor Terapi ve gerçekliğin metaforik yapısı birbirine bağlanan model olarak metafor ilkesine de dayanıyor. Bu, Bateson'un metaforun zihin alanında ve doğa alanında birbirine bağlanan model olduğu görüşüyle tutarlıdır. Hakikaten, akıl ve doğa bu tek ilke altında birleşmiştir.

Öyle görünüyor ki, insanlar metaforla konuşup düşünmeden çok önce ve metafor dilde ve düşüncede yeniliğin kaynağı olmadan çok önce, doğa kendi metafor dilini-bağlantı örüntüsünü-konuşuyordu.

Hakikaten, bireylerde, ailelerde, kültürler içinde ve kültürler arasında gerçekliğin metaforik yapısı tüm canlıların biyolojik evriminin altında yatan metaforik yapının insanlıktaki ifadesi olarak görülebilir.

Kaynaklar

Adler, A. (1956). The individual Psychology ofAlfred Adler: A systematic Presentation in selections from his writi. H. & R. Ansbacher (Eds.). New York: Basic Books.

Aleksandrowicz, D. B. (196%! The meaning of metaphor. Bulletin of the Menninger Clinic, 26, 92-101.

Ansbacher, H. (1946). Adler's place in the psychology of memory. Journal ofPersonality, 15, 197-207.

Ansbacher, H.(1989). Adlerian psychotherapy: The tradition ofbrief psychotherapy. Individual Psycholoo, 20 (nos. I and 2), 26-33.

Attneave, C. L. (1984). Themes striving for harmony: Conventional mental health services and American Indian traditions. In S. Sue & T. Moore (Eds.), Ihepluralistic society: A community mental health perspective (pp. 149-166). New York: Human Services Press.

Baker, H., & Baker, M. (1987). Heinz Kohut's Self Psychology: An overview. American Journal ofPsychiatry, 144: l, 1-8.

Barker, P. (1985). Using metaphors in psychotherapy. New York: Brunner/Mazel.

Baruth, L., & Eckstein, D. (1978). Life style: Theory, practice, and research. Dubuque, IA: Kendall/ Hunt.

Bateson, G. (1979). Mind and nature: A necessary unity. New York: E. P. Dutton.

Beck, A. (1976). Cognitive therapy and the emotional disorders. New York: International Universities Press.

Beck, A., Rush, A., Shaw, B., & Emery, G. (1979). Cognitive therapy ofdepression. New York: Guilford Press.

Bettleheim, B. (1984). Freud and man's soul. New York: Vintage Books.

Bloom, B. (1981). Focused single-session ther y: Initial development and evaluation. In S. Budman (Ed.), Forms ofbrieftherapy%p. 167-216). New York: Guilford Press.

Borod, J. C., & Caron, H. (1980). Facedness and emotion related to lateral dominance, sex and expression type. Neuropsychologia, 18, 237-242.

Borod, J. C., Koff, E., Perlman-Lorch, M., & Nicholas, M. (1986). The expression and perception offacial emotion in brain-darnaged patients. Neuropsychologia, 24, 169-180. Borod,J. C., St. Clair, J., Koff, E., & Alpert, M. (1990). Perceiver and pose asymmetries in processing facial emotion. Brain and Cognition, 13, 167-177.

Bowers, D., Bauer, R. M., Coslett, H. B., & Heilman, K. M. (1985). Processing of face by patients with unilateral hemispheric lesions. I. Dissociations between judgements of facial affect and facial identity. Brain and Cognition, 4, 258-272.

Brenner, C. (1974). An elementary textbook ofpsychoanalysis. New York: Anchor Press.

Brewer, W. (1986). What is autobiographical memory? In D. C. Rubin (Ed.), Autobiographical memory (pp. 25-49). New York: Cambridge University Press.

Brownell, H. H., Simpson, T. L., Bihrle, A. M., Potter, H. H., & Gardner, H. (1990). Appreciation of metaphoric alternative word meanings by left and right braindamaged patients. Neuropsychologia, 28, 375-384.

Bruner, J. (1990). Acts ofmeaning. Cambridge, MA.: Harvard University press.

Bryden, M. P. (1982). Laterality: Functional asymmetD' in the intact brain. New York: Academic Press.

Bryden, M. P., & MacRae, L. (1989). Dichotic laterality effects obtained with emotional words. Neuropsychiatry, Neuropsychology, and Behavioral Neurology, 1, 171-176.

Budman, S. (Ed.). (1981). Forms ofbrieftherapy. New York: Guilford Press.

Campbell, J. (1986). The inner reaches ofouter space: Metaphor as myth and as religion. New York: Harper & Row.

Campbell, R. (1978). Asymmetries in interpreting and expressing a posed facial expression. Cortex, 14, 327-342.

Capra, F. (1988). Uncommon wisdom: Conversations With remarkable people. New York: Simon and Schuster-

Chaurasia, B. D., & Goswami, H. K. (1975). Functional asymmetry in the face. Acta Anat (Basel), 91, 154-160.

Cohen, T. (1979). Metaphor and the cultivation of intimacy. In S. Sacks (Ed.), On metaphor (pp. 1-10). Chicago IL.: University of Chicago Press.

Cox, M., & Theilgaard, A. (1987). Mutative metaphors inPsychotherapy: The aeolian mode. London: Tavistock. Danesi, M. (1989). The neurological coordinates ofmetaphor. Communication and Cognition, 22 (l), 73-86.

Davenloo, H. (Ed.), (1980). Short-term dynamicpsychotherapy. New York:Jason Aronson. Davidson, R.J. (1988). EEG measures of cerebral asymmetry: Conceptual and methodological issues. InternationalJoumal ofNeuroscience, 39, 71-89.

Davidson, R.J. (1992). Emotion and affective style: Hemispheric substrates. Psychological Science, 3, 39-43.

Davidson R.J., Schwartz, G. E., Saron, C., Bennett,J., & Goleman, D.J. (1979). Frontal versus parietal EEG asymmetry during positive and negative affect. Pychophysiology, 76, 202-203.

DeCasper, A. J.,& Fifer, W. P. (1980). Of human bonding: Newborns prefer their mothers' voices. Science, 208, 1174-1176.

d'Elia, G., & Perris, C. (1973). Cerebral functional dominance and depression: An analysis of EEG amplitude in depressed patients. Ada Psychiatrica Scandinavia, 49, 191-197.

d'Elia, G., & Perris, C. (1974). Cerebral functional dominance and memory functions: An analysis of EEG integrated amplitude in depressive psychotics. Acta Psychiatrica Scandinavica, Supplement, 255, 143-157.

Dreikurs, R. (1973). Private logic. In H. Mosak (Ed.), Alfred Adler: His influence on psychology today (pp. 19-32). NewJerse : Noyes Press.

Dreikurs, S. (1986). Cows can be purple: My lieand art therapy. Chicago: Alfred Adler Institute.

Duda, p. D, & Brown,J, (1984), Lateral asymmetry ofpositive and negative emotions, cortex, 20, 253-261.

Duhl, B. (1983). From the inside out and other metaphors: Creative and integrative approaches to training in systems thinking. New York: Brunner/Mazel.

Edelson, J. (1983). Freud's use of metaphor. Psychoanalytic Study ofthe Child, 38, 17-59. Ehrlichman, H., & Weinberger, A. (1978). Lateral eye movements and hemispheric asymmetry: A critical review. Psychological Bulletin, 85, 1080-1101.

Ekstein, R. (1966). Children oftime and space, ofaction and impulse. New York: AppletonCentury- Crofts.

Ellis, A. (1973). Humanistic Psychotherapy: The Rational-Emotive approach. New York: McGraw-Hill.

Ellis A. (1989). Rational-Emotive Therapy. In R. Corsini (Ed.), CurrentPsychotheraPies (pp. 197-238). Itasca, IL: F. E. Peacock.

Etcoff, N. L. (1984). Perceptual and conceptual organization of facial emotions: Hemispheric differences. Brain and Cognition, 3, 385-412.

Evans, M. B. (1988). The role of metaphor in psychotherapy and personality change: A theoretical reformulation. Psychotherapy, 25(4), 543-551.

Fagan, J. (1973). Infants' delayed recognition memory and forgetting. Journal ofExperimental Child Psycholoo, 16, 424-450.

Farah, M.J. (1984). The neurological basis of mental imagery: A componential analysis. Cognition, 78, 245-272.

Farah, M. J. (1986). The laterality of mental image generation: A test with normal subjects. Neuropsychologia, 24, 541-551.

Farah, M.J., Gazzaniga, M. S., Holtzman,J., & Kosslyn, S. (1985). A left hemisphere basis for mental imagery? Neuropsychologia, 23, 115-118.

Farah, M. J., Levine, D. N., & Calvanio, R. (1988). A case study of mental imagery deficit. Brain and Cognition, 8, 147-164.

Farah, M.J., Weisberg, L. L., & Monheit, M. (1989). Brain activity underlying mental imagery: Event-related potentials during mental image generation. Journal of Cognitive Neuroscience, 1(4), 302-316.

Ferguson, E. D., (1989). Motivational influences on word recognition: II. Affective coding. Bulletin ofthe Psychonomic Society, 27(4), 307-310.

Fox, N. A. (1991). If it's not left, it's right. American Psychologist, 46, 863-872.

Freud, S. (1950). Screen memories. In J. Strachey (Ed. and Trans.), The standard edition of the complete Psychological works of Sigmund Freud (Vol. 5, pp. 47-69). London: Hogarth Press. (Original work published 1899).

Freud, S. (1923/1960). The ego and the id (J. Riviere, Trans., J. Strachey, Ed.). New York: W. W. Norton. (Ori •nal work published 1923).

Gage, D. F., and Safer, M. A. (1985). Hemisphere differences in the mood statedependent effect for recognition of emotional faces. Joumal OfExperimental Psycholoo: Learning, Memmy and Cognition, 17, 752-763.

Gainotti, G., Caltagirone, C., & Zoccolotti, P. (1993). Left/right and cortical/subcortical dichotomies in the neuropsychological study of human emotions. Cognition and Emotion, 7(1), 71-93.

Gallup, Jr., G., & Cameron, P. (1992). Modality specific metaphors: Is our mental machinery "colored" by a visual bias? Metaphor and SymbolicActivity, 7(2), 93-98. Gardner, H. (1985). The mind's new science: A history of the cognitive revolution. New York: Basic Books.

Gendlin, E. T. (1981). Focusing. New York: Bantam Books.

Gold, L. (1978). Life-style and dreams. In L. Baruth & D. Eckstein (Eds.), Life-style: Theory, Practice, and research (pp. 24-30). Dubuque, IA: Kendall/Hunt.

Gold, L. (1988). A contemporary view of dream interpretation and therapy. Festschrift aus anlass der verleihung des Dr, Margrit Egner-Preises 1988 zum thema "der traum." Zurich, Switzerland.

Gordon, D. (1978). Therapeutic metaphors: Helping others through the looking glass. Cupertino, CA: META Publications.

Greenberg, J. and Mitchell, S. (1983). Object relations in psychoanalytic theory. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Haley, J. (1978). Problem-solving therapy: New strategies for effective family therapy. New York: H er Colophon Books.

Hamilton, N. Selfand others: Object relations theory in Practice. Northvale, NJ: Jason Aronson.

Harris, R. J., Lakey, M. A., & Marsalek, F. (1980). Metaphors and images: Rating, reporting, remembering. In R. R. Hoffman & R. P. Honeck (Eds.), Cognition andfigurativela age (pp. 231-258). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Heller, W., & Levy,J 81). Perception and expression of emotion in right-handers and left-handers. Neuropsychologia, 19, 263-272.

Hellige, J. B. (1993). Hemispheric assymetry: What's right and what's left Cambridge, MA: Harvard University Press.

Hirschman, R. S., & Safer, M. A. (1982). Hemisphere differences in perceiving positive and negative emotions. Cortex, 18, 569- 580.

Hough, M. S. (1990). Narrative comprehension in adults with right and left hemisphere brain-damage: Theme organization. Brain and Language, 38, 253-277.

Hunt, E. (1989). Cognitive science: Definition, status, and questions. Annual Review ofPsychology, 40, 603-629.

Johnson-Laird, P. (1981). Mental models in cognitive science. In D. A. Norman (Ed.), Perspectives on cognitive science (pp. 147-191). Norwood, NJ: Ablex.

Jones, A. C. (1985). Psychological functioning in Black Americans: A conceptual guide for use in psychotherapy. Psychotherapy, 22, 363-369.

Kaplan, J. A., Brownell, H., Jacobs, J.R, & Gardner, H. (1990). The effects of right hemisphere damage on the pragmatic interpretation of conversational remarks. Brain and Language, 38, 315-333.

Ketterer, M. W. (1982). Lateralized representation of affect, affect cognizance and the coronary-prone personality. Biological Psycholoo, 75, 171-189.

Kim, S. C. (1985). Family therapy tor Asian Americans: A strategic-structural framework. Psychotherapy, 22, 342-348.

Koestler, A. (1979). Janus: A summing up. New York: Vintage Books.

Kohut, H. (1971). Analysis of the self New York: International Universities Press.

Kohut, H. (1984). How does analysis cure? Chicago: University of Chicago Press.

Kolb, B., & Taylor, L. (1981). Affective behavior in patients with localized excisions: Role of lesion site and side. Science, 214, 89-91.

Kopp, R., Gold, L., & Pew, M. (1992). The creative imagination in psychotherapy. Presentation at the 41st North American Society of Adlerian Psychology convention, Toronto, Ontario, Canada. La Canada, CA: Audio Archives (tape). Kosslyn, S. (1980). Image and mind. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Kosslyn, S. M. (1988). Aspects of a cognitive neuroscience of mental imagery. Science, 240, 1621-1626.

Kosslyn, S., Holtzman, J., Farah, M., & Cazzaniga, M. S. (1985). A computational analysis of mental image generation: Evidence from functional dissociations in split-brain patients. Journal ofExperimental Psychology: General, 114, 311-341.

Kosslyn, S., & Koenig, O. (1992). Wet mind: The new cognitive neuroscience. New York: The Free Press.

Kostandov, E. A., & Arzumanov, Y. L. (1986). The influence of subliminal emotional words on functional hemispheric asymmetry. InternationalJournal of Psychophysioloo, 4, 143-147.

Lackoff, G., &Johnson, M. (1980). Metaphors we live by. Chicago, IL: University of Chicago Press.

Ladavas, E., Umilta, C., Ricci-Bitti, P. E. (1980). Evidence for sex differences in righthemisphere dominance for emotions. Neuropsychologia, 18, 361-366.

Langer, S. (1942/1979). Philosophy in a new key: A study in the symbolism ofreason, rite, and art. Cambridge MA: Harvard University Press.

Lankton, C., & Lankton, S. (1989). Tales of enchantment: Goal-oriented metaphors for adults and children in therap . New York: Brunner/Mazel.

Lankton, S., & Lankton, C. (1983 . The answer within: A clinicalframework ofEricksonian hypnotherapy. New York: Brunner/Mazel.

Lazarus, A. A. (1976). Multimodal behavior therapy. New York: Springer.

Lazarus, A. A. (1978). In the mind's eye. New York: Rawson.

Lazarus, A. A. (1989). The Practice of multimodal therapy. Baltimore: Johns Hopkins University Press.

LeShan, L. (1977). You can fight for your life: Emotionalfactors in the causation ofcancer. New York: M. Evans.

Levy, J., Heller, W., Banich, M. T., & Burton, L. A. (1983). Asymmetry of perception in free viewing of faces. Brain and Cognition, 2, 404-419.

Lew, A., & Bettner, B. L. (1993). The Connexions Focusing Technique for using early recollections. Individual Psychology, 166-184.

Ley, G., & Bryden, M. P. (1982). A dissociation of right and left hemispheric effects for recognizing emotional tone and verbal content. Brain and Cognition, 7, 3-9.

Linden, J. (1985). Insight through metaphor in psychotherapy and creativity. Psychoanalysis and Contemporary Thought, 8(3), 375-406.

Madanes, C. (1981). Strategicfamily therapy. San Francisco:Jossey-Bass.

Madanes, C. (1984). Behind the one-way mirror: Advances in thePractice ofstrategic therapy. San Francisco: Jossey-Bass.

Malgady, R. G., &Johnson, M. G. (1976). Modifiers in metaphors: Effects of constituent phrase similarity in the interpretation of figurative sentences. Joumal of Psycholinguistic Research, 5, 43-52.

Mann, J. (1973). Time-limitedPsychotherapy. Cambridge, MA: Harvard University Press. Manson, S. M., & Trimble,J. E. (1982). American Indian and Alaska Native commu nities: Past efforts, future inquiries. In L. R. Snowden (Ed.), Reaching the underserved: Mental health needs of neglected populations (pp. 143-164). Beverly Hills, CA: sage.

May, R. (1958). Contributions of existential psychotherapy. In R. May, E. Angel, & H. F. Ellenberger (Eds.), Existence: A new dimension in psychiatry and psycholoo (pp. 37-91). New York: Basic Books.

May, R. (1991). The co for myth. New York: W. W. Norton.

Mayman, M. (1968). Early memories and character structure.Joumal ofProjective Techniques and Personality Assessment, 32, 303-316.

McNeill, D. (1992). Hand and mind: What gestures reveal about thought. Chicago: The University of Chicago Press.

Meichenbaum, D. (1977). Cognitive-behavior modification: An integrative approach New York: Plenum.

Meltzoff, A., & Borton, W. (1979). Intermodal matching by human neonates. Nature, 282, 403-404.

Meyers, M. B., & Smith, B. D. (1987). Cerebral processing ofnonverbal affective stimuli: Differential effects of cognitive and affective sets on hemispheric asymmetry. Biological Psycholoo, 24, 67-84.

Miller, A. I. (1986). Imagery in scientific thought: Creating 20th-century physics. Cambridge, MA: The MIT Press.

Minuchin, S., & Fishman, H. C. (1981). Family therapy techniques. Cambridge, Mass.: Harvard University Press.

Mosak, H. (1958). Early recollections as a projective technique. Joumal ofProjective Techniques 22(3), 302-311.

Mosak, H., & Kopp, R. (1973). The early recollections of Adler, Freud, and Jung. Journal ofIndividual Psycholoo, 29, 157-166.

Murray, E., & Jacobson, L. (1978). Cognition and learning in traditional and behavioral therapy. In S. Garfield & A. Bergen (Eds.), Handbook ofPsychotherapy and behavior change (pp. 661-687). New York: Wiley.

Muslin, H. L., & Val, E. (1987). The Psychotherapy of the self. New York: Brunner/ Mazel.

Nash, H. (1962). Freud and metaphor. Archives ofGeneral Psychiatry, 7, 25-29.

Nobles, W. (1980). Extended self: Rethinking the so-called Negro self-concept. In R. L. Jones (Ed.), Black psychology (pp. 99-105). New York: Harper & Row.

Olson, H. (1979). Early recollections: Iheir use in diagnosis andpsychotherapy. Springfield, IL: Charles C. Thomas.

Pavio, A. (1979). Psychological processes in the comprehension of metaphor. In A. Ortony (Ed.), Metaphor and thought (150-171). Cambridge, MA: Cambridge University Press.

Pavio, A., & Clark, J. M. (1986). The role of topic and vehicle imagery in metaphor comprehension. Communication & Cognition, 79, 367-387.

Perris, C. (1974). Average evoked responses (AER) in patients with affective disorders. Acta Psychiatrica Scandinavica, Supplement, 225, 89-98.

Perris, C. (1975). EEG techniques in the measurement of the severity of depressive syndromes. Neuropsychobioloo, I, 16-25.

Pribram, K. (1971). Languages of the brain: Experimental Paradoxes and principles in neuropsycholoo. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Pribram, K. (1978). Our brain: The hologra hic theory. On the nature ofreality. Los Angeles: UCLA Extension (audiotape .

Pribram, K. (1985). What the fuss is all about. In K. Wilber (Ed.), The holographic Paradigm and otherparadoxes: Exploring the leading edge ofscience (pp. 27-34). Boston: New Science Library.

Pribram, K. (1990). Prolegomenon for a holonomic brain theory. In H. Haken & M. Stadler (Eds.), Synergetics ofcognition. Berlin, Germany: Springer-Verlag.

Pribram, K. (1991). Brain andperception: Holonomy andstructure infiguralprocessing. New

Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.

Pribram, K. (1994). Personal communication.

Reider, N. (1972). Metaphor as interpretation. InternationalJournal ofPsycho-Analysis, 53, 463-469.

Ricoeur, P. (1979). The metaphorical process. In S. Sacks (Ed.), On metaphor (pp. 151-157). Chicago, IL: University of Chicago Press.

Ricoeur, P. (1984). The Rule ofmetaphor: Multi-disciplinary studies ofthe creation ofmeaning in language. Toronto, Ontario: University of Toronto Press.

Riechmann, P. F., & Coste, E. (1980). Mental imagery and the comprehension of figurative language. In R. R. Hoffman & R. P. Honeck (Eds.), Cognition andfigurative language (183-200). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Rose, G. (1985-86). On "linguistification." InternationalJournal ofPsychoanalytic Psychotherap , 11, 71-75.

Ross,* E. D. (1981). The aprosodias: Functional-anatomic organization of the affective components of language in the right hemisphere. Archives of Neurology, 38, 561-569.

Ross, E. D., & Meuslam, M. M. (1979). Dominant language functions of the right hemisphere: prosody and emotional gesturing. Archives ofNeuroloo, 36, 144-148. Rothenberg, A. (1988). The creative process in Psychotherapy. New York: W. W. Norton. Segalowitz, S. J. (1983). fro sides ofthe brain: Brain lateralization explored. New York: Prentice Hall Press.

Shulman, B. (1973). Contributions to individual psychology. Chicago: Alfred Adler Institute.

Shulman, B., & Mosak, H. (1988). Manualfor lifestyle assessment. Muncie, IN: Accelerated Development.

Siegelman, E. (1990). Metaphor and meaning inpychotherapy. New York: The Guilford Press.

Sifneos, P. (1981). Short-term anxiety-provoking psychotherapy: Its history, technique, outcome, and instruction. In S.Budman (Ed.), Forms ofbrieftherapy (pp. 45-81). New York: Guilford Press.

Silberman, E. K., & Weingartner, H. (1986). Hemispheric lateralization of functions related to emotion. Brain and Cognition, 5, 322-353.

Siler, T. (1987). Metaphorms: Forms ofmetaphor. New York: The New York Academy of Sciences.

Siler, T. (1990). Breaking the mind barrier: The artscience of neurocosmoloo. New York: Simon & Schuster.

Smuts, J. (1926/1961). Holism and evolution. New York: Viking Press.

Sperry, L. (1989). Contemporary approaches to brief psychotherapy: A comparative analysis. Individual Psycholoo, 45 (nos. 1 and 2), 3-25.

Sperry, R. (1993). Sperry plumbs science for values and solutions. Interviewed by Tori DeAngelis. American Psychological Association Monitor, 24(6), 6-7.

Springer, S. P., & Deutsch, G. (1989). Left brain, right brain. New York: W. H. Freeman & co.

Starr, A. (1977). Rehearsalfor living: Psychodrama. Chicago: Nelson/Hall.

Stern, D. (1985). The interpersonal world ofthe infant: A viewfiompsychoanalysis and developmentalpsychology. New York: Basic Books.

Strauss, E., & Kaplan, E. (1980). Lateralized asymmetries in self-perception. Cortex, 6, 283-293.

Strauss, S., & Moscovitch, M. (1981). Perception of facial expressions. Brain and Langage, 13, 308-332.

Suberi, M., & McKeever, W. F. (1979). Differential right hemispheric memory storage of emotional and non-emotional faces. Neuropsychologia, 15, 757-768.

Sue, S. (1988). Psychotherapeutic services for ethnic minorities: decades of research findings. American Psychologist, 43, No. 4, 301-308.

Sue, S., & Zane, N. (1987). The role of culture and cultural techniques in psychotherapy. American Psychologist, 42(1), 37-45.

Szajnberg, N. (1985-86). Übertragung, metaphor, and transference in psychoanalytic psychotherapy. InternationalJournal ofPsychoanalytic Psychotherapy, 11, 53-69.

Szapocznik, J., Santisteban, D., Kurtines, W. M. , Hervis, O. E., and Spencer, F. (1982). Life enhancement counseling: A psychosocial model of services for Cuban elders. In E. E.Jones & S.J. Korchin (Eds.), Minority mental health (pp. 296-330). New York: Praeger.

"lilcker, D. M., Watson, R. T., & Heilman, K. M. (1977). Discrimination and evocation of affectively intoned speech in patients with right parietal disease. Neurology, 27, 947-950.

Verbrugge, R. R. (1980). Transformations in knowing: A realist view of metaphor. In R. R. Hoffman & R. P. Honeck (Eds.), Cognition and Figurative Language (pp. 87-126). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Verbrugge, R. R., & McCarrel W. S. (1977). Metaphoric comprehension: Studies in reminding and resembling. Cognitive Psychology, 9, 494-533.

Watzlawick, P., Weakland,J. H., & Fisch, R. (1974). Change: Principles ofproblemformation andproblem resolutiorz. New York: W. W. Norton.

Winner, E. (1988). The point of words: Children's understanding of metaphor and irony. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Winner, E., & Gardner, H. (1977). The comprehension of metaphor in brain damaged patients. Brain, 100, 717-729.

Wolpe, J. (1958). Psychotherapy by reciprocal inhibition. Stanford: Stanford University Press.

Wylie, D. R., & Goodale, M. A. (1988). Left-sided oral asymmetries in spontaneous but not posed smiles. Neuropsychologia, 26, 823-832.

Young-Eisendrath, & Hall, J. (1991). Jung's selfpsychology. A constructivist perspective. New York: The Guilford Press.

İSİM DİZİNİ

Konu Dizini

Dr. Öğr. Üyesi, Psikodramatist Yağmur Ulusoy

METAPHOR THERAPY

METAFOR TERAPİ

RICHARD R. KOPP, Ph. D

"Düşünüyorum öyleyse çaydanlığım," dendiğinde gülüyorsam iki olasılık var: Ya doğadan kopmuş aklımla, sözü edeni küçümsüyorumdur ya da onun sunduğu yepyeni bir "bakış açısının" tadını çıkarıyorumdur.

Bu yeni bakış, bu yeni çerçeve, psikoterapiye, danışanın kısır döngülerin içinden çıkmasını sağlayacak sihirli bir değnek ustalığı getiriyor; adeta bir özgürlük kapısı açıyor. Üstelik, danışanın kendi zihninde ve ruhunda örtülü yaratıcılığın açığa çıkması onu psikoterapistin kölesi yapabilecek zincirin de açılması anlamına geliyor. "Birinci ağızdan" çıkan dilsel metaforları iyi dinleyen bir psikoterapist hele de "erken dönem anıları" açığa çıkarmaya da yönelirse bu, danışanın "içindeki yaralı ya da donmuş çocuğun" dakikalar içinde yaşına büyüyüp olgunlaşmasına da gerekli koşulları hazırlamış oluyor.

İki kısım ve on üç bölümden oluşan bu kitapta psikoterapist yazar biz psikoterapistlere "metaforik biliş" konusundaki tezlerini zengin kaynaklarla bütünleştirilmiş bir şekilde sunmakla kalmıyor kendi terapi okulumuzun içine bu yeni bakış açısını nasıl yerleştirebileceğimizi de esinlendirmiş oluyor. Böylece, metafor ipliği, kırkyamayı uyumlu bir bütüne çeviriyor.

Yazar Richard Royal Kopp, en güncel nöropsikolojik araştırmaları kuramına büyük bir ustalıkla kaynaştırmış bir şekilde, bu alanda da yepyeni görüşler sunuyor.

Çok disiplinli yeni bir yaklaşımı tanıtan bu kitabı bitirdiğinizde bahse girerim ki zihniniz ve ruhunuz dünyaya kendiliğinden başka türlü bakacak. Aklı ve doğayı birleştiren metafor köprüsünü geçmek, bizi, bilincin zamanı ve bilinçdışının zamansızlığı dahil dört boyutlu bir evren deneyimine açılmaya davet ediyor. Ayrıca, bize, benim çok inandığım "yeni bir bilimin" öncülüğünü üstlenebilecek yeni kavramlar ve bakış açıları katıyor.

Çeviri editörü Bircan Kırlangıç Şimşek ve çeviri ekibine, bu değerli kaynağı Türkçe psikoterapi yazınına kazandırdıkları için derin teşekkürlerimi sunarım.

İnci Doğaner, *İmge-drama'nın yazarı*



Bilim ve Sanat





ISBN 978-975-7298-91-5

